

Blåbär- och banansmoothie

🕒 5 min

Energifördelning

131

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	21	16
Kolhydrater	91	70
Protein	19	14

4

Portio...

Ingredienser

Mängd

		kcal/portion
2 dl	blåbär	16 kcal
2 st	banan	53 kcal
2 dl	vaniljyoghurt	38 kcal
2 dl	mellanmjölk	24 kcal

Instruktioner

Kör blåbär, banan, vaniljyoghurt och mjölk i en matberedare eller mixer. Häll upp i 4 vackra glas.