

Jordgubbssmoothie

🕒 5 min

Energifördelning

210

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	33	16
Kolhydrater	156	74
Protein	21	10

1 Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
1 dl	standardmjölk	60 kcal
0.5 st	apelsin	29 kcal
1 msk	havregryn	19 kcal
1 dl	skivade jordgubbar (gärna frysta)	102 kcal

Instruktioner

Kör mjölk, saft från en halv apelsin, havregryn samt jordgubbar i en mixer. Häll upp smoothien i ett högt glas.