

Müslifrukost med keso och bär

🕒 10 min

Energifördelning

177

kcal per
portion



Fett

kcal

%

46

26

Kolhydrater

91

51

Protein

40

23

1

Portio...

Ingredienser

Mängd

3 msk

Müsli

0.5 dl

Hallon

1 dl

Blåbär

4 msk

Keso

kcal/portion

75 kcal

21 kcal

32 kcal

49 kcal

Instruktioner

Lägg keso i en skål och toppa med bär och lite müsli.