

# Hallonsmoothieskål (vegan)



🕒 15 min. 🍷 351 kcal 🥤 SteviaSweet Flytande

## Gör så här

Lägg alla ingredienser till smoothien i mixerskålen och mixa ihop till en jämn konsistens. Du kan också mixa smoothien med en stavmixer. Håll smoothien i en portionsskål och dekorera med färska bär och frön.

### Ingredienser för 2 portioner

200 g	hallon (färska eller frysta)
2 dl (150 g)	havreyoghurt
1	banan
10 droppar	SteviaSweet Flytande
1 1/2 msk	solrosfrön
1 1/2 msk	pumpafrön

### Servera med

50 g	färska hallon och björnbär
30 g	röda vinbär
1 msk	solrosfrön
1 msk	pumpafrön

### Näringsvärde per portion

351	kcal
1474	kJ
14.5	g Protein
33.5	g Kolhydrater
15.5	g Fett