

Kokos-banansmoothie



 10 min.  531 kcal  SteviaSweet Flytande

Gör så här

Skala och hacka bananer och äpplen. Pressa limesaft. Häll alla ingredienser i en mixer och kör tills smoothien är slät. Om du vill ha en kall dryck, tillsätt is i mixern.

Ingredienser för 2 - 3 portioner

2	bananer
2	sura äpplen
	Saft av 1 lime
2 dl	kokosmjölk
1/2 tsk	SteviaSweet Flytande
1/2 dl	kokoschips eller -flingor (is)

Näringsvärde per portion

531	kcal
2230	kJ
5.5	g Protein
54.5	g Kolhydrater
34	g Fett