

Päron-och ingefärssmoothie



 5 min.  95 kcal  SteviaSweet Flytande

Gör så här

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

1 dl	kokosvatten, vatten eller mjölk
100 g	färsk spenat
2	mogna päron
2 cm	bit av färsk ingefära
1/2 tsk	SteviaSweet Flytande (is)

Näringsvärde per portion

95	kcal
399	kJ
2	Protein i g
20	Kolhydrater i g
1	Fett i g