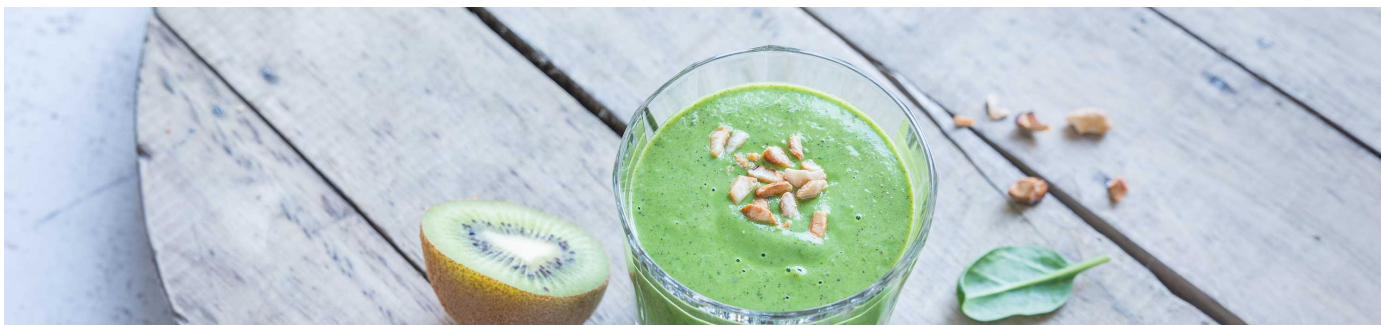


Smoothie med kiwi och spenat

SteviaSweet



🕒 10 min. 🧠 320 kcal 🍷 SteviaSweet Flytande

Gör så här

Skala och dela frukterna och lägg dem i mixern. Tillsätt spenat, yoghurt och [SteviaSweet Flytande](#). Kör blandningen till en luftig massa. Häll blandningen i serveringsglas och dekorera med rostade cashew-nötter.

Ingredienser för 2 - 3 portioner

Fikonpuré

4 st	kiwifrukt
1	mogen banan
2 1/2 dl	färsk spenat
2 dl	turkisk yoghurt
20 droppar	SteviaSweet Flytand

Servera med

30 g	rostade cashew-nötter
------	-----------------------

Näringsvärde per portion

320	kcal
1344	kJ
13	g Protein
45	g Kolhydrater
12	g Fett