



Din sundhed, kommer indefra <3

Samos sommer smoothies

1 person

Ingredienser

150 g grapefrugt
100 g nektarin
1 alm banan (80 g)
1 håndfuld jordbær, frost (35 g)
Frisk revet ingefær
35 g mandel
2,5 dl sojamælk

Næringsindhold pr. person:

Kcal: 485
Protein: 19 g
Fedt: 21 g
Kulhydrat: 51 g

Fremgangsmåde

Denne smoothies kan spædes til med enten soja-, ris-, hirse-, havre- eller almindelig mælk.

Obs: Soja- og almindelig mælk rummer mest protein - hvor ris-, hirse- og havremælk har en forholdsvis sødlig smag.

Hvis du ønsker at spæde din shake op med noget andet, er eksempelvis fromage frais spækket med proteiner og ganske fattig på mættet fedt.

Copyright - Bemærk: Kostplaner og opskrifter tilhøre Vælg det gode liv og må ikke videregives efter køb - De er dækket af Copyright® lovgivningen.

Skulle det alligevel ske, vil det betyde at der efter gældende lovgivning, vil blive fremsendt en faktura lydende på kr. 1000.- pr. videregivet uge kostplan + kr. 250.- for hver videregivet opskrift, alternativ anmeldes dette for tyveri.