

Smoothie med bär 1 port.

- 50 g naturell kvarg
- 1 dl mjölk
- 1 dl frysta bär, hallon, blåbär, jordgubb etc.
- ½ banan
- 1 msk rapsolja
- Vaniljpulver eller vaniljsocker
- Florsocker

Lägg alla ingredienser i en mixer och mixa till en slät smoothie, smaksätt med vaniljpulver eller vaniljsocker. Söta med florsocker efter smak.

(Energi: 340 kcal, protein: 11 g)

Smoothie med mango 1 port

- 50 g naturell kvarg
- 1 dl mjölk
- 1 dl frusen mango (eller annan valfri frukt/fruktpuré)
- ½ banan
- ½ msk riven ingefära (valfritt)
- 1 msk rapsolja

Lägg alla ingredienser i en mixer och mixa till en slät smoothie, smaksätt med ingefära om så önskas. Söta med florsocker efter smak.

(Energi:350 kcal, protein: 11 g)

