



Smoothiet ovat mitä parhaita aamu, väli ja iltapaloja. Tämä kirpeä smoothie herättää sinut varmasti ja saat siitä energiaa päivääsi ja hymyä huulillesi!

Vinkki: Valmista aamulla smoothie ja kaada se isoon shakeriin. Lisää smoothien joukkoon 5-6 kokonaista jääpalaa. Näin se pysyy kylmänä ja tuoreena pitkään ja on mitä mahtavin välipala kiireisen päivän keskellä!

- **Ainekset:**
- Mansikka 1dl
- Puolukka 1dl
- Karpalo 1dl
- Omena 1kpl
- ½ sitruunan mehu
- Hera/riisiproteiinia 1dl
- Kaura/manteli/riisijuoma 2dl

Valmistus

- Kuori ja pilko omena pienemmiksi kuutioiksi
- Purista ½ sitruunan mehu tehosekoittimeen
- Laita kaikki loput ainekset tehosekoittimeen ja hurauta smoothie valmiiksi
- NAUTI!

Kirpeän marja-smoothien ravintosisältö:

Ravintosisältö:

kcal: 350

hiilihydraatti: 39g

rasva: 5g

proteiini: 31g

kuitu: 10g