



Smoothiet ovat mitä parhaita aamu, väli ja iltapaloja. Jos haluat smoothiestasi kylmän, niin lisää osa marjoista smoothien sekaan hieman jäisenä.

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! Jos haluat

- **Ainekset 1-2 annosta:**
- Mansikka 150g
- Puolukka 1dl
- Banaani 1kpl
- Hera/riisiproteiinijauhe 30g
- Kaura/manteli/riisijuoma 3dl

Valmistus

- Kuori banaani
- Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen ja hurauta smoothie valmiiksi
- NAUTI!

Mansikka-puolukka smoothien ravintosisältö:

Ravintosisältö 2 annosta:

kcal: 455
hiilihydraatti: 57g
rasva: 6g
proteiini: 32g
kuitu: 9,5g

Ravintosisältö 1 annos

kcal:228
hiilihydraatti:28g
rasva: 3g
proteiini:16g
kuitu:4,7g