

Smoothies

5 dl

Innihald:

Smoothie grunnur:

3 dl Loprofin mjólk
3 dl Próteinskertur ís

Hægt að bæta í:

Súkkulaði:

1 tsk. Kakao

Ávaxtabragð:

1 dl Frosin ber

Vanillu:

1 tsk. Vanillusykur

1 tsk. Kanilsykur

Aðferð:

1. Blandið ísnum og Loprofin mjólkinni saman í blandara.
 2. Bætið við bragðefnum eftir smekk.
- Reynið að smakka allar tegundir.

Uppskriftin með krap ís gefur um 1g próteini í 100 g: 450 kcal, 2,9 g protein

Í hverjum dl: 90 kcal, 0,6 g protein