LINDA BEN

Ljúffengur espresso karamellu smoothie (v)



Eldunartími

5 mín

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

0

Lýsing

Hér höfum við æðislegan espresso karamellu smoothie sem er fullur af hollum og góðum næringarefnum. Hann saman stendur meðal annars af frosnum banana, hnetusmjöri og vanillu próteini sem gerir áferðina einstaklega mjúka og “creamy”.

Ljúffengur espresso karamellu smoothie (v)

- 1 frosinn banani
- 1 skot espresso
- 2 döðlur
- 1 msk hnetusmjör
- 2 skeiðar vanillu prótein
- 2 dl hfarajógúrt með karamellu og peru frá Veru Örnudóttir
- Fullt af klökum
- Örfáar salt hnetur til að skreyta með, má sleppa

Aðferð:

1. Blandið öllu saman í blandara og hellið í glas.
2. Skreytið með salt hnetum ef þið viljið.

Ef þú prófar þessa uppskrift þá þætti mér svo vænt um að heyra frá þér! Skildu eftir skilaboð hér fyrir neðan, eða taktu mynd og merktu mig á Instagram @Lindaben
Fylgistu með á Instagram!
Fylgstu með á Tiktok!
Njótið vel!
Ykkar

Hráefni

—

Leiðbeiningar

1.