



Banan-is

3 pers

Ingredienser:

- 1 beger yoplait 00% vaniljeyoghurt (125 g)
- 1 frossen banan (i biter)
- Blandes og kjøres i blender, spises med det samme
- Du kan også bruke denne oppskriften til andre frosne bær:
- 1 beger yoplait 00% vaniljeyoghurt (125 g)
- Ca 100-150 g frosne bær
- Hvis du bruker sure bær, smak til med ca 1 ss natreen/sukker

Næringsberegning per pers:

55 kcal, 0g fett, 12g karbohydrater (9g sukker), 0.6g kostfiber, 2g protein, 0g salt.