

## BLÅ SALTO

1 dl fryste bringebær  
1 dl fryste blåbær  
1 avocado  
4 dl blå druejuice  
1 beger bringebæryoghurt  
evt. 6 litchi

Ha juice og yoghurt i blenderen. Skrell og del avokadoen og ha den i blenderen sammen med de fryste bærene. Mikses til en kremet konsistens og serveres i høye glass.

**Næringsinnhold pr. porsjon à 2 dl:**  
Energi: 119 kcal (574 kJ)  
Protein: 2,5 g  
Kostfiber: 3,3 g

## NYPE-SHAKE

5 dl melk  
nypemarmelade (til shaken har god nypesmak)  
sitronsaft

Bland ingrediensene i en hurtigmikser og kjør til blandingen får en fyldig konsistens.

**Næringsinnhold pr. porsjon à 2 dl:**  
Energi: 192 kcal (809 kJ)  
Protein: 4,8 g

## BANANA-AIR TIME

3 dl melk  
3 ss jordbæris  
1 banan, knust  
1 dl eplemost/eplejuice

Bland ingrediensene i en hurtigmikser og kjør til blandingen får en fyldig konsistens.

**Næringsinnhold pr. porsjon à 2 dl:**  
Energi: 145 kcal (609 kJ)  
Protein: 4,4 g



## LAVT PROTEIN- INNHOOLD.

Kan benyttes som  
frokost eller mellommål-  
tid ved proteinomfordelt  
kost.