

# All bran fibre plus med mælk

1 person

## Ingredienser

30 g all bran, fibre plus, Kellogg's  
200 g mælk, 0,7%, øko, Naturmælk  
10 g all plant proteinpulver

## Morgenmad

All Bran hældes i en dyb tallerken eller skål og All plant proteinpulver blandes i ved omrøring og derefter tilsættes mælk.

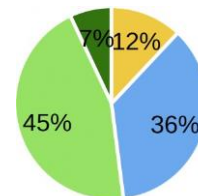
Kan også laves som en smoothie med en håndfuld frøse bær.



## Næringsindhold (total)

Energi	219 kcal	
Protein	19 g	
Kulhydrat	24 g	
Fedt	2,9 g	
Kostfibre	8,1 g	(min. 25 g)
Alkohol	0 g	

## Energiprocent



## Energi i gram

