

# Blueberry Raspberry Shake

Med tillsatta blåbär

**181**  
kcal

121 kcal Nupo Diet  
+ ca. 60 kcal



**1 portion** Diet Blueberry Raspberry Shake.  
**95 gram** bär. Exempel: användna frysta blåbär.

1. Följ instruktionerna på förpackningen till produkten.
2. Tillsätt frysta eller färska bär, exempelvis blåbär.
3. Blanda din shake med isbitar i en mixer och låt den dra i 1-2 minuter

# Mango Vanilla Shake

Med tillsatta bär och lättmjölk

**180**  
kcal

120 kcal Nupo Diet  
+ ca. 60 kcal



**1 portion** Diet Mango Vanilla  
**100 ml** lättmjölk.  
**50 gram** bär. Exempel: användna fryst mango och/eller ananas.

1. Följ instruktionerna på förpackningen till produkten.
2. Tillsätt minimjölk (0,1% fett).
3. Tillsätt frysta eller färska bär, t.ex. mango eller ananas.
4. Blanda din shake med isbitar i en mixer och låt den dra i 1-2 minuter

# Strawberry Shake

med kvarg och bär

**241**  
kcal

121 kcal Nupo Diet  
+ ca. 120 kcal



**1 portion** Diet Strawberry Shake.  
**90 gram** skyr/grekisk yoghurt med smak av 6 msk. valfria bär.  
**25 gram** bär. Exempel: användna frysta jordgubbar / 2 stora bitar.

1. Följ instruktionerna på förpackningen till produkten.
2. Tillsätt kvarg med jordgubbssmak.
3. Tillsätt frysta eller färska bär.
4. Blanda din shake med isbitar i en mixer och låt den dra i 1-2 minuter.