



Kan nya recept göra dig lyckligare?

Hjärnan fungerar ungefär som en muskel. När du tränar på något blir hjärnan starkare. Det bildas fler hjärnceller och cellerna blir bättre på att samarbeta när vi får utmaningar. Ett av de bästa ställena att utmana sig på är i köket. Man föds inte till stjärna i köket, det blir man genom att träna, testa – och våga misslyckas.

För en del kan en riktig utmaning vara att pröva nya recept, för andra att våga experimentera utanför recepten! Kanske blir det en måltid att drömma om, om inte, ja då lär man sig till nästa gång.

Vi vill bidra till att fler ska må bra och har tillsammans med

Årets kock 2016 tagit fram några recept som utmanar både matlagningen och smaklökarna. Du hittar dem, och fler må-bra-tips från vår lyckoexpert, på arla.se/matlycka

