

Tanka hjärnan på frukosten!



Om du ska sitta still och koncentrera dig är det viktigt att hjärnan orkar med. Därför är frukosten en viktig start på dagen. Fyll på med energi så kommer det att gå lättare!

**CLARAS
FRUKOST-
TIPS!**

Havregrynsgröt med äpple och kanel

(2 port)

1. Blanda 2 dl havregryn, 4,5 dl vatten och 1 kryddmått salt i en kastrull.
2. Koka upp och låt koka på svag värme ca 3 minuter under omrörning.
3. Servera gröten med rivet äpple, kanel och mjölk.



Du hittar fler frukosttips på arla.se/frukost och på vår YouTube-kanal "Matkanalen av Arla".

"Jag ÄLSKAR frukost!
Oavsett vad jag äter blir jag mätt, glad, lugn och redo för dagen!"

CLARA

HENRY

