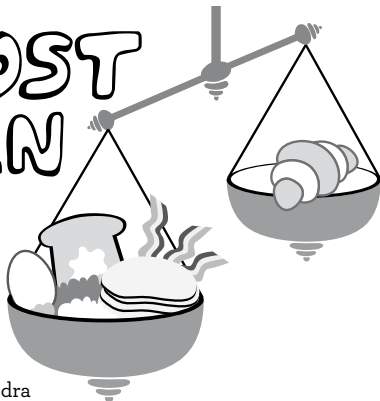


FRUKOST JORDEN RUNT



Våra frukostvanor skiljer sig mellan personer och länder. I Singapore börjar man ofta dagen med soppa och nudlar, medan man i södra Indien gärna startar med en Idli (mjuk, ångad risplätt). Fransmännen njuter helst av nybakade croissanter och starkt kaffe. I Italien och Portugal räcker det ofta bara med kaffe. I USA däremot kan frukosten bestå av många delar, som pannkakor, vafflor, gröt, flingor med mjölk, ägg, korv och potatisplättar.



Vakna gladare!

I årets första fullmatade nummer av Arla Köket® bjuder vi bland annat på frestande frukostar, såsom det goda receptet här under.

På www.arla.se/frukost hittar du fler inspirerande frukosttips.

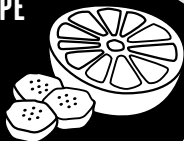
MORGONGRAPE

2 port

Grape + banan
= bästisar

- 1 blodgrape
- 1 banan
- 1 dl KESO® cottage cheese
- 1 msk flytande honung
- 1 krm malen ingefära
- ½ dl hasselnötter

1. Halvera grapen. Skala och skiva bananen tunt. Lägg banan och cottage cheese på grapen.
2. Ringla över honung, pudra med ingefära och strö över hasselnötter.



Magens bästis

Börja dagen med Arla Cultura® Shot. Den ger flera miljarder aktiva bakterier som balanserar din mage. Nu ännu godare med mer frukt i två goda smaker; jordgubb & fläder samt hallon & blåbär.

