

Frukost -en bra start på dagen!



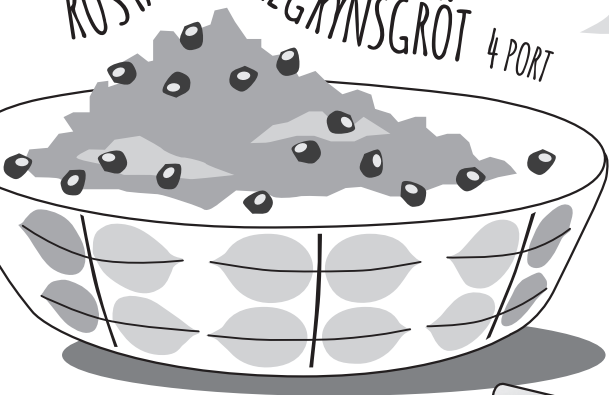
Det är alltid en god idé att börja dagen med en frukost som ger bra energi. Frukosten kan hjälpa dig att hålla energinivån fram till lunch och göra det lättare att undvika småätande under dagen. Ett bra frukosttips är en portion rostad havregrynsgröt med granatäpplekärnor och mjölk.



Arlas hälsocoach Jeanette, coachar inom Mat & Vikt

Rosta 4 dl fiberhavregryn i en torr, varm stekpanna tills de får lite färg. Häll över i en kastrull och tillsätt 8 dl vatten och $\frac{1}{2}$ tsk salt. Koka 3–4 min. Strö över 4 msk granatäpplekärnor och servera med mjölk.

ROSTAD HAVREGRYNSGRÖT 4 PORT



ROSTADE HAVREGRYN GER GRÖTEN EN NÖTIG SMAK!

ARLA LÄTTMJÖLK 0,5%

Elegant och finstämd mjölk med bra friskhet som för tankarna till soliga sommardagar. Nu med dubbelt så mycket vitamin D.

