

# En roligare FRUKOST

Frukosten är en viktig måltid för att få bättre ork och humör. Många upplever också att de får bättre koncentration förmåga när de äter frukost\*.

Här är några enkla frukosttips som går snabbt att göra, vilken väljer du?



## FRUKOSTGLASS

Mixa halvtinade blåbär med vaniljkvarg till en smoothie. Frys in i formar och ät som glass.

## ÄPPELKAKSGRÖT

Stek äppelklyftor i smör. Toppa din havregrynsgröt med äpplena, kanel och mjölk. Wow – det smakar äppelkaka!

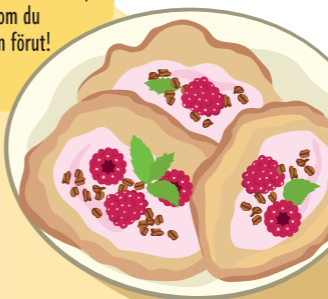


## KESO® FRUTTI

Toppa KESO® cottage cheese vanilj med tinade bär rödda med lite honung. Mums!

## PANNKAKS-TACOS

(när du har liiite mer tid)  
Pannkakor som du aldrig ätit dom förut!



\*Baserat på Arlas undersökning Frukostbarometern 2022

