



#lovefrukost 
vinnaren 2013

Tänk att det blev jag
- av alla fina bidrag!



Så säger Therese Klockare, en 17-årig idrottstjej från Lindesberg. Hon är stolt och glad första-pristagare i Arlas tävling #lovefrukost, där mer än 3 200 fina bidrag kom in. Therese vinner med en bild där hon läckert varvat vaniljyoghurt, frysta hallon och fullkornsflingor i ett glas.

- Att använda frysta hallon gör att yoghurten blir "glassig". Och snygg! Det som ser läckert ut smakar godare, säger Therese, som gillar att laga mat och speciellt härliga frukostar.

Hur kan en typisk Therese-frukost se ut?

- Gröt och mjölk. Smoothie med yoghurt, banan och bär. Saltat löskokt ägg på smörgås.

Tips på frukost on-the-go för oss morgontrötta?

- En banan, smoothie med yoghurt och bär i en flaska. Och två ägg, om du vill ha mer protein.

Hitta Thereses frukostar på arla.se/frukosttips