

Matigt mellis

FRUKTSALLAD MED BANAN! SNABBT, LÄTT OCH GOTT. PRÖVA TILL PANNKAKOR FÖR DEN EXTRA HUNGRIGE!

INGREDIENSER | 1 portion (eller dela med en kompis om ni bara är småsugna!)
2dl KESO® cottage cheese
1 skivad banan
en näve rostade solrosfrön

Blanda KESO® cottage cheese med banan i en djup tallrik. Toppa med solrosfrön.



KLART!

Bara att hugga in

Illustration: Johanna Ekelund



Fler recept på arla.se.

Solrosfrön är rika på energi och vitaminer. Innehåller bl a B-vitamin, E-vitamin och kalcium.

Du kan gärna byta ut banan mot någon annan frukt, kanske äpple?

Förresten, visste du att bananplantan är en ört och att bananen är ett bär?