

Bjud in till



frukost KALAS

Barn är piggast och gladast på morgonen. Börja helgen med ett uppfriskande frukostkalas uppdukat med smoothies, pannkakor och annat gott. Efter frukosten är det tid för lek och sko!

LEKTIPS:

FRUKOSTLABYRINT

Ställ upp en labyrint av tomma juice- och mjölkpaket. Provgå labyrinten och kom ihåg var allt står. Gå sen labyrinten med förbundna ögon utan att välla omkull någonting. Alla på kalaset hjälper till genom att ropa. Höger! Vänster! Stopp!

Prova ekologisk a&b-fil!

Vi har tagit vår populära a-fil och lagt till ytterligare en bakterie – *Bifidobacterium lactis*. Filen har en krämig konsistens och många tycker filen är extra mild, god och lite snällare mot magen. Finns även i smaken Blåbär/Lingon.



Vakna gladare!

I årets första fullmatade nummer av Arla Köket® bjuder vi bland annat på flera pigga frukostrecept.

Blåbärsmannagröt med kardemumma / 2 port

2 dl frysta blåbär
1 ½ msk honung
4 dl Arla Ko® mjölk
¾ dl mannagryn
1 ½ tsk stött kardemumma
1 krm salt
2 dl Arla Ko® mjölk



1. Lägg 1 dl blåbär och honungen i en skål. Värm i mikro på medeleffekt ca 1 min, ställ åt sidan.
2. Koka upp mjölken i en kastrull. Vispa i mannagryn, kardemumma och salt. Sjud under omrörning ca 3 min. Rör i 1 dl blåbär. Servera med honungsblåbären och mjölk.



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