



# Älskade kanelbulle



## DEN 4 OKTOBER FIRAR KANELBULLENS DAG 10 ÅR!

Dagen instiftades 1999 av Hembakningsrådet, som en hyllning till vårt mest älskade bakverk. För inget bakverk sprider ju en sådan hemtrevnad och myskänsla som kanelbullen!

Receptet hittar du på [www.arla.se](http://www.arla.se). Formen fixar du själv. Snäcka, giffel, vegabulle, klippt bulle, kringla?



# MYCKET NÄRING FÖR PENGÄRNA!

Visste du att mjölk är bland det smärstaste du kan dricka? Jämför man med till exempel läsk, lättdryck, öl och vatten på flaska så är det bara lättdryck som kostar lika lite. Lättdryck innehåller å andra sidan mycket få näringsämnen, medan mjölken innehåller 18 av de 22 näringsämnen vi behöver dagligen för att må bra. Mycket näring för pengarna, med andra ord!



Källa: Svensk Mjölk



**Visste du att en kopp varm mjölk faktiskt kan hjälpa dig att somna gott?** Mjölk innehåller tryptofan, en aminosyra som är viktig för produktionen av hormonet serotonin, som i sin tur styr trötthet. Vi har lättare att tillgodogöra oss ämnet ur varma källor, så en kopp varm choklad eller varm mjölk med honung före läggdags är en riktigt bra idé!

Källa: American Journal of Clinical Nutrition