

Godmorgon!

Gör kroppen glad och mätt med banan, blåbär och havre till frukost.

Blåbär-och banansmoothie 1 glas

½ banan

1 dl frysta blåbär

2 msk havregryn

1-2 krm malen kardemumma

1 dl Arla Mild yoghurt med honung

Gör så här:

Skala bananen och skär den i bitar. Lägg i en mixerskål. Tillsätt övriga ingredienser. Mixa till krämig smoothie. Servera genast.

Bra blå bär.

Blåbär är fulla av nyttiga antioxidanter.

Det är de som ger den fina blå färgen.

Dessutom sägs blåbär vara bra för mörkerseendet. Hur ser du?

Frukost gör gott. Det är bevisat.

Undersökningar visar att den som äter frukost presterar bättre i skolan och på jobbet. Dessutom har det visat sig att frukostätare har bättre minne. Kom ihåg det nu.

Fler goda frukosttips hittar du på www.arla.se.