

Svårt att hålla nyårslöftet?

Det är du inte ensam om. Varje nyårsafton avger hundratusentals svenskar sina nyårslöften. Mest poppis brukar vara att äta hälsosammare och att börja träna. Studier visar dock att nästan 80% bryter sina löften. Ingen lätt match alltså, men nu finns det ett hjälpmedel. Vi kallar det nyårsspelet.

Jag lovar att...

Prova nyårsspelet!

...hoppusan!

Låt dina vänner välja nyårslöfte åt dig!

Be dina gäster skriva ner tre förslag på nyårslöften innan middagen. Samla sen löftena i en skål och dra dem under middagen. Diskutera, skratta ihop och välj din favorit. Förhoppningsvis dyker det upp något kul du inte tänkt på. Bäst av allt, din kompis kan hjälpa dig hålla löftet!



Fira av det gamla året som en mästerkock

Bjud på en nyårsmeny komponerad av Årets Kock® 2010 Gustav Trägårdh.



Citron- och vitlöksgratinerad hummer

Lammstek med jordärtskocksgratäng och tomatsalsa

Rocky road de luxe



På www.arla.se hittar du recepten till Gustavs nyårsmeny.

