

VÄLKOMNA ALLA INTOLERANTA!

Nu kan alla laga god mat busenkelt. Vår nya **laktosfria Arla Köket® matlagingsgräde** och **vispgräde** är perfekta för alla magar. Ta fram recept och byt ut mejerivarorna mot våra laktosfria nyheter.



VÅRT KÖK
ÄR DITT
KÖK



Leta efter F:et!

Håll utkik efter vårt F när du letar efter laktosfritt i kylen. F:et står för Fritt från laktos, helt enkelt.



ÄRTIGA SOPPAN FÖR FYRA

500 g frysta ärtor
1 gul lök
7 dl vatten
2 grönsaksbuljongtärningar
2 1/2 dl Arla Köket laktosfria matlagingsgräde

Gör så här: Skala och hacka löken. Koka upp vatten och buljongtärningar. Lägg i de frysta ärtorna och löken. Låt det koka under lock ca 5 min. Mixa soppan och tillsätt gräde. Låt det koka upp. Servera!

Mer tips och inspiration på arla.se.

Spontanbesök?

Bjud på snabba bärbakelser.

Stansa ut runda kakor ur en färdig laktosfri tårtbotten, lägg på fat. Vispa laktosfri vispgräde och klicka på. Garnera med bär och sikta över florsocker.

Varsågod, lite inspiration.



GODA NYHETER

TIPS, PRODUKTER OCH ROLIGHETER FRÅN OSS PÅ ARLA

TID FÖR TE **Aldrig förr har väl te varit så hett.** Höstens nummer av **Arla Köket** bjuder på härliga scones, sandwichar och bakverk. Alla perfekta till en god kopp te. Bulla upp för en brittisk Afternoon Tea-bjudning eller unna dig själv en lyxig stund i soffan. Läs mer om Afternoon Tea på arla.se.



OCKSÅ I ARLA KÖKET:



Årets Kock 2008, Skaldjursfest med Tom Sjöstedt, lagar Fredrik Eriksson, höstmiddag. Årets Kock 1987.



Visste du att ...

Ordet sandwich lär komma från flitige pokerspelaren John Montagu, Earl of Sandwich. Han efterfrågade enhandsvänlig mat, vilket födde idén till dessa smörgåsar.

Bli fiskproffs med Årets Kock!



Låt oss bena ut ett missförstånd: fisk är inte svårt. På arla.se/aretskock visar vi nu tips och trix kring våra nyttiga vänner i vattnet. Ingen mindre än fiskförälskade Fredrik Eriksson, Årets Kock 1987, guidar med sina bästa knep. Recept finns det också, förstås.

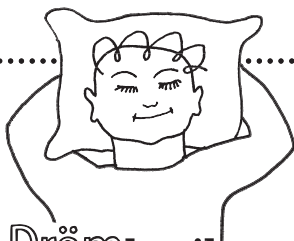
GODA NYHETER

TIPS, PRODUKTER OCH ROLIGHETER FRÅN OSS PÅ ARLA

LYXIGA DAGDRÖMMAR



Ibland vill man ju lyxa till det lite extra. Då väntar härligt krämiga Yoggi® Dröm-familjen i hyllorna. Med smaker som ger guldkant. Vad sägs om mjölkkola, vit persika/vit choklad, medelhavsfrukt eller smak av jordgubbscheesecake? Låter som en dröm, eller hur?



Drömllexikon

Under REM-sönnen (även kallad drömsömn) drömmar man vanligtvis. Ögonen rör sig snabbt och hjärnans nervceller har samma aktivitetsgrad som när man är vaken. REM står för rapid eye movement.

"Det krävs att en person är riktigt vaken för att uppfylla sin dröm."
Roger Babson



JUICE I NY TAPPNING

Juiceklassikern JO® kommer nu med ekologiska varianter också. Koncentrerade som vanligt, bara att späda ut med vatten. Välj mellan äpple och apelsin. Mums!