

Ät en bra frukost innan träningen!



Om du ska röra dig mycket under dagen är det viktigt att kroppen orkar med. Därför är frukosten en viktig start på dagen.

Fyll på med energi så kommer du orka ännu mer!

Hallon- och blåbärssmoothie

**CLARAS
FRUKOST-
TIPS!**

Till 2 glas:

1 dl hallon, 1 dl blåbär, 1 banan och
3 dl Arla® mild yoghurt vanilj

Gör så här:

1. Mixa alla ingredienser i en mixer.
2. Varva med 1 dl granola per glas.
3. Klart att servera!



Fler frukosttips på
arla.se/frukost. Se också
Clara göra granolabars i
"Matkanalen av Arla"
på YouTube.



"Jag ÄLSKAR frukost!
Oavsett vad jag äter blir
jag mätt, glad, lugn och
redo för dagen!"

**CLARA
HENRY**

