



JUST NU
I SÄSONG
BLÅBÄR

Den här goda muggkakan blir klar på ett par minuter i mikron. Perfekt som mellis efter skolan!



MUGG-KAKA

ME D blåbär & kanel

1.

Blanda havregryn, banan, ägg, kokosflingor och kanel. Mixa blandningen slät och rör ner blåbären.

2.

Smörj en mugg med smör och häll i smeten.

3.

Tillaga i mikro 1,5–2 min på medelhög effekt.

4.

Servera kakan med t ex kvarg, KESO® Cottage Cheese eller vispad grädde.

1 dl havregryn
1/2 banan
1 ägg
1 msk kokosflingor
1 tsk malen kanel
1/2 dl blåbär
Arla® Svenskt
Smör

VISSTE DU ATT?

Blåbär
täcker
hela

17%

av
Sveriges
yta!

Ett amerikanskt **BLUEBERRY** är en annan art av blåbär, det europeiska blåbäret heter på engelska **BILBERRY**.

Fler recept
med blåbär på arla.se

