

Bild: Åsa Carlström



GODMORGN

PIGGELINRÖRA/4 PORT

- 2 apelsiner
- 250 g KESO® cottage cheese mini
- ½ dl russin
- 2 msk grovhackade hasselnötter
eller rostade solrosfrön
- 1 msk honung

Skala apelsinerna. Dela dem i klyftor och sedan i bitar. Blanda cottage cheese med russin, nötter eller solrosfrön och honung. Rör ner apelsin och servera i skålar.

*TIPS! Variera frukten efter säsong.
Ta till exempel päron, äpplen,
plommon eller melon på hösten.*



Solhälsningen
är en serie yoga-
ställningar som enligt tradition
utfördes vänd mot soluppgången.

FLER FRUKOSTTIPS PÅ WWW.ARLA.SE.





Good Morning

SNABB SMOOTHIE
MED SMAK AV RABARBER / 2 GLAS

250 g Arla Köket Kesella®
kvarg rabarber

1 dl Arla® Ko mjölk

1 krm malen ingefära

Vispa kvarg och mjölk tills det blir luftigt. Häll upp i glas och pudra över ingefära.

Visste du att ...

... det vi kallar för lunch idag,
det vill säga matstunden mitt på
dagen, hette förut frukost. I Danmark
kallar man fortfarande lunchen för
frukost, "frokost".

FLER FRUKOSTTIPS PÅ WWW.ARLA.SE.

Bild: Åsa Carlström

ROSTAD SPORTMÜSLI / 1,5 LITER

- 1 dl sötmandel
- 2 dl solroskärnor
- 5 dl havregryn
- 5 dl rågflingor
- 1 dl linfrö
- 1 dl havrekli
- 3/4 dl råsocker
- 4 msk Arla® Smör-&rapsolja
- 2 dl vatten
- 2 dl russin

Till servering:
Arla® mild yogurt.

Sätt ugnen på 200°. Hacka mandeln grovt. Blanda ihop alla torra ingredienser, utom russinen, i en bunke. Blanda smör-&rapsolja med vattnet. Droppa det över grynblandningen och blanda runt. Häll ut blandningen i en långpanna. Rosta i mitten av ugnen 25–30 min. Rör om då och då. Låt kallna. Rör ner russinen. Häll upp i en burk med tätt lock. Servera med yoghurt.



Bild: Åsa Carlström

GODMORGNON

Visste du att ...

... ordet frukost kommer från tyskans "Vrokost" eller "Früh kost" som betyder tidig måltid.

FLER FRUKOSTTIPS PÅ WWW.ARLA.SE.



GODMORGNON

BLÅBÄR är rika på antioxidanter och vitaminer. Frysda bär är nästan lika bra som färska, även om de förlorat en aning c-vitamin.

BLÅDÅRE/4 DL

- 1 dl God Morgon®
Extra Fine Orange Morning
- 2 dl Yoggi® dröm vanilj
- 1 dl frysta blåbär
- ½ skalad banan
- 1 tsk pressad limesaft

Mixa alla ingredienser
och häll upp i glas.

DRÖMGUBBE/4 DL

- 1 ½ dl God Morgon® Extra Fine Orange Morning
- ½ dl Yoggi® dröm jordgubb
- 1 dl frysta hallon
- 1 dl frysta jordgubbar
- 1 dl galiamelon
i tärningar

Mixa alla ingredienser och häll upp i glas.

FLER FRUKOSTTIPS PÅ WWW.ARLA.SE.

Visste du att ...

... engelska ordet för frukost, "breakfast", betyder ordagrant "bryta fastan" som varit under natten. En bra frukost ger kroppen energi och styrka för att möta en ny dag.



Bild: Åsa Carlström

GODMORGON

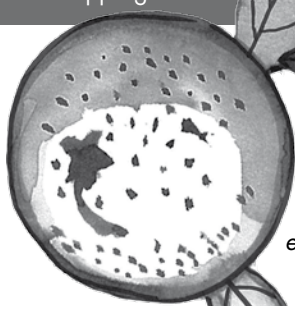


SOLKYSST/4 DL

- 1 dl Yoggi® Madagaskar vanilj
- 1 dl Godmorgon® Extra Fine nypressad apelsinjuice
- ½ skalad banan
- 1 dl fryst mango
- 1 citronklyfta utan skal
- 2 isbitar

Mixa alla ingredienser och häll upp i glas.

FLER FRUKOSTTIPS PÅ WWW.ARLA.SE.



Visste du att en apelsin eller 2 dl apelsinjuice täcker dagsbehovet av C-vitamin.