

BAD-SVALKARE

JORDGUBBAR EN SOLIG DAG PÅ STRANDEN - SÅ MYCKET SOMRIGARE KAN DET INTE BLI. MEN VEM HAR SAGT ATT DOM MÅSTE ÄTAS? NÄ, DRICK DOM ISTÄLLET. MED EN KRÄMIG OCH HEJDLÖST GOD SMOOTHIE BLIR DU BÅDE MÄTT OCH SVAL.



DU BEHÖVER:

MYCKET JORDGUBBAR,
EN BANAN, ARLA VANILJ-
YOGHURT, EN NÄVE SOLROS-
FRÖN OCH KROSSAD IS.
MIXA IHOP, HÅLL I EN
TERMOS, TA MED TILL
STRANDEN OCH SLURP!

TIPS...

TA MED NÅGRA SKIVADE JORDGUBBAR OCH
LITE KOKOSFLINGOR ATT STRÖ ÖVER SMOOTHIEN
I KOPPARNA, SÅ BLIR DU STRANDENS PROFFS.

PSST... DET FINNS LIKA
MÅNGA BADSVALKARE SOM
BADARE. VAD VILL DU HELST HA
I DIN? PROVA DIG FRAM TILL DIN
FAVVOSMAK! FLER TIPS OCH
RECEPT FINNS PÅ ARLA.SE.



BAD-SVALKARE

JORDGUBBAR EN SOLIG DAG PÅ STRANDEN - SÅ MYCKET SOMRIGARE KAN DET INTE BLI. MEN VEM HAR SAGT ATT DOM MÅSTE ÄTAS? NÄ, DRICK DOM ISTÄLLET. MED EN KRÄMIG OCH HEJDLÖST GOD SMOOTHIE BLIR DU BÅDE MÄTT OCH SVAL.



DU BEHÖVER:

MYCKET JORDGUBBAR,
EN BANAN, ARLA VANILJ-
YOGHURT, EN NÄVE SOLROS-
FRÖN OCH KROSSAD IS.
MIXA IHOP, HÄLL I EN
TERMOS, TA MED TILL
STRANDEN OCH SLURP!

TIPS...

TA MED NÅGRA SKIVADE JORDGUBBAR OCH LITE KOKOSFLINGOR ATT STRÖ ÖVER SMOOTHIEN I KOPPARNA, SÅ BLIR DU STRANDENS PROFFS.

PSST... DET FINNS LIKA
MÅNGA BADSVALKARE SOM
BADARE. VAD VILL DU HELST HA
I DIN? PROVA DIG FRAM TILL
DIN FAVVOSMAK! FLER TIPS OCH
RECEPT FINNS PÅ ARLA.SE.

