

PYSSLA MED mjölk & FRUKT

FRUKTKLUBBOR

Fixa goda och fina fruktklubbor av olika slags melon. Skär centimetertjocka skivor och stansa ut former med pepparkaksformar. Stick in pinnar att hålla i.



GLASS TILL MELLIS!

Mixa en smoothie av din favoritfrukt eller bär och t ex mjölk/yoghurt/kvarg. Smoothierecept hittar du på arla.se.

Fyll glassformar eller plastglas. Experimentera med olika smaker i olika lager eller att stoppa i några hela bitar frukt/bär. Stick ned glasspinnar och frys in. Efter några timmar har du en god glass!



BANANGLASS

Dela en mogen banan i halvor. Stick in pinnar och ställ in i frysen. När bananen är fryst är det fritt fram att t ex doppa eller ringla över choklad och dekorera med t ex hackade nötter och kokos. Frys en stund till. Mums!

PÄRON & VANILJ

Krämig och len yoghurt med svensk ekologisk mjölk. Toppen till frukost, mellanmål eller som smoothie mixad med frukt och bär.

eko

