

Ladda med **FRUKOST** -på kvällen

För dig som är morgontrött och inte är så hungrig på morgonen, kan en laddningfrukost på kvällen vara en lösning.

Så kanske den tidiga morgonträningen går lite lättare.

PLÄTTAR med cottage cheese & hallon, 4 port

- 4 ägg
- 250 g KESO® cottage cheese
- 1 dl mandelmjöl
- 3 msk Arla® Smör-&rapsolja
- 2 dl hallon

Vispa ihop ägg, $\frac{3}{4}$ av cottage cheese och mandelmjöl.

Stek små plättar i smör-&rapsolja.

Rör ihop resten av cottage cheesen med hallon.

Servera hallonröran med plättarna.

NY SMAK!
HÄLFTEN YOGHURT, HÄLFTEN KVARG

Välkomna, proteinrika Arla® yoghurtkvarg päron & vanilj. Härligt krämig med underbar päron och vaniljsmak. Mättande gott till frukost och mellanmål. Fler goda frukosttips hittar du på arla.se/frukost

