

GODA NYHETER

TIPS, PRODUKTER OCH ROLIGHETER FRÅN OSS PÅ ARLA

DRÖM OM EN VIT JUL

Tänk dig vit guava med vit vindruva eller vit persika med vit choklad... Låter som en dröm, eller hur? Det är två av de nya **Yoggi Drömsmakerna**. De andra två är **fläderblom/vanilj** och **kokos**. Alla smakerna kommer tillsammans i 4- eller 8-pack.



Mums till
frukost eller
mellanmål!



NYHET!

HOTELLFRUKOST *hemma*

8 färskostbullar – "preppa" på kvällen, grädda på morgonen.

25 g jäst
2 dl kall mjölk, 3 %
1 dl Arla Köket
Kesella kvarg, lätt
2 msk rumsvarmt smör
6–7 dl vetemjöl
salt
1 uppvispat ägg
1/2 dl solroskärnor



På kvällen: rör ut jästen i mjölk. Tillsätt Kesella, smör, mjöl och salt. Arbeta ihop till en smidig deg. Dela i 8 bitar och forma till bullar. Lägg på plåt med bakplåtspapper. Lägg handduk över. Låt jäsa över natten i sval/kyl. **På morgonen:** sätt ugnen på 225°. Pensla med ägg och strö över solroskärnor. Grädda i mitten av ugnen ca 10 min. Servera! www.arla.se



APROPÅ JULEFRID...

Hallå där, Alexander Perski, stressforskare på Stressmottagningen som samarbetar med Karolinska Institutet, vad har du för julefridstips?

– Jag vill tipsa om en formel:
Sömn + vila + gemenskap² + kärlek = julefrid!

