

DIN LILLE MORGENGLÆDE

Din C-vitamin-juleskål

Frisk kiwi, saftig appelsin og knasende valnødder på en blød bund af yoghurt.

1 PORTION | CA. 5 MINUTTER

DET SKAL DU BRUGE

- 150 g naturel yoghurt
- 1 kiwi
- 1 lille appelsin
- 2 spsk. havregryn
- 10 g valnødder

AI-genereret stemningsbillede

DIT LILLE DECEMBERRITUAL

En frisk start på dagen

1. Gør frugten klar

Skræl kiwien og appelsinen. Skær kiwien i skiver og appelsinen i små, mundrette stykker.

2. Fyld din skål

Kom yoghurten i en skål, og fordel havregryn og frugt ovenpå. Hæld gerne lidt af appelsinsaften med.

3. Slut med lidt knas

Hak valnødderne groft, og drys dem over. Nyd skålen frisk, gerne med en stille morgenpause.

Derfor passer den til din hud Kiwi og appelsin bidrager med C-vitamin. C-vitamin bidrager til normal dannelse af kollagen, der har betydning for normalt fungerende hud. Nyd skålen som del af en varieret, afbalanceret kost og en sund livsstil.

Tilpas din skål Uden mælk: vælg et usødet, gerne calciumtilsat alternativ til yoghurt. Uden nødder: udelad valnødderne. Brug certificerede glutenfri havregryn ved behov. Allergener i grundopskriften: mælk, valnødder og havre.

Fagligt grundlag: EU-registerets anprisning om C-vitamin og hud.