

ORKA MER. ÄT FRUKOST!



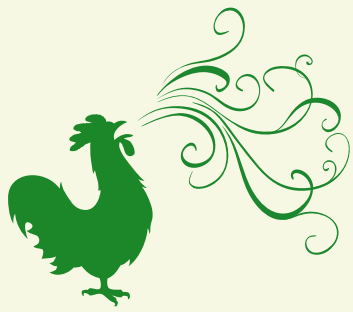
Hur du börjar
dagen bäst

Vad behöver
en nyvaken
kropp?



Frukost på språng

Äntligen helg!



God morgon. Har du ätit frukost?

Vi vet, det är inte alltid man hinner. Det är inte alltid man är sugen. Det är inte alltid man orkar. Men det är just där skon klämmer. Om du börjar med att orka äta frukost, orkar du så mycket mer resten av dagen.

Med en bra frukost i kroppen får du lättare att koncentrera dig. Du blir mer tålmodig. Du gör bättre ifrån dig på jobbet eller i skolan. Och börjar du dagen med en bra vana, kommer de andra ofta automatiskt. Det faller sig inte naturligt att småäta när man fått en bra start.

Vad är då en bra start? En god och nyttig frukost är nästan märkligt enkel att göra. En tallrik fil med flingor räcker långt. Skivar du lite banan i filen och äter en ostsmörgås till, har du fått en riktig näringsinjektion. Och då kanske du till och med orkar ha trevligt medan du äter. God morgon!



Mjölk ger dig 18 av 22 livsviktiga näringsämnen som du behöver varje dag. Och så är den god!

Hushållskosten är vår mest populära ost. För att göra 1 kg ost går det åt 10 liter mjölk. Då är ju osten lättare att bära hem.

Kan du inte äta på morgonen?
Ta med dig en smörgås och lite mjölk, och ät när du kan.

Var dags frukost.

Det är vardagsvanorna som avgör hur vi mår. Alla mår bra av att börja dagen med fil och müsli eller mjölk och flingor. Men även den godaste, nyttigaste favoritfrukost kan kännas tjugig en torsdagmorgon. Varför äter vi olika luncher och middagar, men ofta samma frukost?

Övrraska dig själv med en ny filmjölk, ett annorlunda bröd eller en god frukt innan du möter dagen på riktigt.



Måndag

- Arla ekologisk mild yoghurt med apelsin och nötter
- Fiberfralla med Arla Grevé och gurka
- Telatte

Tisdag

- Arla k-yoghurt med pumpafrön och hallon
- Tunnbrödsrulle med Arla Hushållsost Mager, skinka och paprika
- Caffè latte

Onsdag

- Mjölk med fiberhavregrynsgrot och äppelmos
- Rostat bröd med Arla Grevé och tomat
- Cappuccino



Torsdag

- Arla ekologisk a-fil svarta vinbär med müsli
- Fullkornsbröd med Arla Hushållsost och skivat äpple
- Caffè latte

Fredag

- Arla f-fil jordgubb
- Grovt bröd med Arla Hushållsost Mager, skinka och ruccola
- Kokt ägg
- Telatte

Jag älskar frukost!

Elin Rydström bor på Lovön utanför Stockholm och är en av Arlas mjölkbonder. Frukosten hon dukar fram måste först och främst vara ekologisk, säger hon själv. Men vad äter egentligen en bonde till frukost?

”Det beror på om jag ska arbeta eller om det är en ledig dag. Till vardags blir det fullkornsbröd, yoghurt eller fil och müsli – hemmagjord eller köpt. Och så ekologiska grönsaker till det. Jag älskar frukost!

Eftersom jag äter så tidigt, vid halvsex, brukar jag börja med ett glas ekologisk filmjölk eller havregrynsgrot med mjölk. När jag har jobbat några timmar går jag in och äter lite mer frukost. Att vara bonde är ett fysiskt hårt arbete, det är viktigt att äta ordentligt.

När jag är ledig bullar jag upp lite extra och gör frukosten mer som en buffé. Dricker te med mjölk, det tycker jag om. Jag minns söndagsfrukostarna hos mormor och morfar när jag var liten, med hembakat bröd och grönsaker direkt från trädgården.”



Omväxling förnöjer!

Säg filmjolk och många tänker ”flingor”. Säg yoghurt och många tänker ”honung”. Men har du provat att ha müsli och kanel på filen istället? Eller att bryta valnötter över din yoghurt med honung?

Det behövs inte så mycket för att dagen ska börja lite bättre. Här hittar du några varianter på våra frukostklassiker.



SMÖRGÅS

- + OST & KRASSE
- + LEVERPASTEJ & GURKA
- + SKINKA & RUCCOLA
- + KESO® MINI & TOMAT
- + OST & PAPRIKA



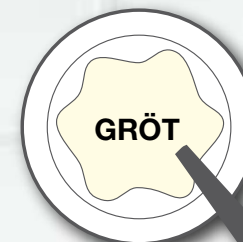
FILMJÖLK

- + MÜSLI & BLÅBÄR
- + SMULAT HÅRT BRÖD & ÄPPELMOS
- + HAVREFRAS & HALLON
- + MÜSLI & KANEL
- + VETEKLI, NÖTTER & RUSSIN



YOGHURT

- + FRUKTSALLAD
- + PUMPAFRÖN & APRIKOSER
- + MÜSLI & HALLON
- + HONUNG & VALNÖTTER
- + JUICE + BANAN = SMOOTHIE



GRÖT

- + MJÖLK & ÄPPELMOS
- + MJÖLK & SKIVAD BANAN
- + MJÖLK & LINGONSYLT
- + MJÖLK & RIVET PÄRON
- + MJÖLK, RUSSIN & APRIKOSER I BITAR



Smaskig smoothie / 1 st

Enkelt, snabbt och jättegott!

- 1 dl Arla ekologisk mild yoghurt
- 3/4 dl äppeljuice
- 1/2 skalad banan

Gör så här:

Kör allt i en mixer. Häll upp i glas.



Kaffe eller te?

Vi dricker ”latte” som aldrig förr, och ofta ute på stan. Men frågan är om inte morgonkaffet – eller teet – smakar allra bäst hemma i det egna, lugna köket. Har du en visp kan du öppna ditt eget favoritfik. Kanske bjuda in grannen?

Kaffe ska vara starkt.

Många vill ha mycket mjölk i morgonkaffet, och då är det bra om kaffet är starkt. Använd ett espressokaffe eller mörkrostat kaffe så att du får en fyllig smak. Har du ingen espressobryggare fungerar en moccabryggare eller en kaffepresskanna utmärkt. En vanlig bryggare kan också göra riktigt starkt kaffe.

Vilken visp?

Du behöver ingen pysande espressomaskin för att få till ett bra skum. Värm mjölken försiktigt i en kastrull på spisen. Direkt när den börjar ryka, vid 60-65°, tar du den av plattan. Sedan plockar du fram en vanlig handvisp, en mjölkskummare eller en liten batteridrivna visp. Jobba ett par minuter och vips – ett fluff!



Cappuccino / 1 st

Baristan säger: Lika delar varm respektive skummad mjölk!

1/2 dl nybryggt espresso eller starkt kaffe
1 dl mjölk

Värm mjölken försiktigt i en kastrull tills den börjar ryka (ca 65°) och vispa till ett mjukt skum. Häll kaffet i en kopp och häll på mjölken. Lägg skummet överst. Tips! Lite kakao, kanel eller kardemumma är både snyggt och gott på skummet.

VAD ÄR EN BARISTA?

Baristan är den som ansvarar för kaffet vid en espressomaskin; en kaffebartender. Baristan måste naturligtvis också veta hur man hanterar mjölken till kaffet, och hur man får slutresultatet att bli helt oemotståndligt.



Chai-te latte / 2 st

Det är kryddorna som gör ”chaiet”. Chai-te kan även köpas färdigt.

5 dl vatten
1 bit färsk eller torkad ingefära
1 kanelstång
10 kardemummakärnor
3-4 tsk svart te
2 dl varm mjölk

Sjud vatten och kryddor i en kastrull med lock ca 5 min. Tillsätt teet och låt dra ca 5 min. Sila teet, vispa den varma mjölken till skum och häll i.

Caffè latte / 1 st

Snällt kaffe för dig som gillar varm mjölk.

3/4 dl nybryggt espresso
eller starkt kaffe
2 dl mjölk

Värm mjölken försiktigt i en kastrull tills den börjar ryka (ca 65°) och vispa till ett mjukt skum. Häll kaffet i en kopp, häll på mjölken och lägg skummet överst. Är du tedrickare, byt bara ut kaffet mot te.

BLI DIN EGEN BARISTA.

Vilken mjölk som passar bäst i din latte vet bara du. Men nu finns det en mjölk som är särskilt framtagen för att ge god lattesmak och ett perfekt skum. Arla Baristamjölk har en fetthalt på 2,7 %. Den gör såväl kaffe som te fylligare och stiligare. Du hittar den i butiken framåt våren.



Varför bankar baristan mjölken i bordet?

När man knacker kannan eller kastrullen mot ett hårt underlag försvinner de största bubblorna.

Kvar blir de små, delikata bubblorna som gör latten mjuk och len.

Låt barnen bestämma.

Det är lättare att äta på morgonen om man får välja själv. Framför allt om man är en liten person. Om du hinner, duka fram några olika alternativ och låt var och en göra sin egen frukost. Om du inte hinner, låt barnen jobba i köket medan du duschar. Många äter som bäst stående vid köksbänken.



SISTA MINUTEN? Ibland infinner sig friden först på väg till dagis eller skolan. Varför inte låta barnen frukostera i baksätet? Eller på bussen? Ladda kylen med några 3 dl-förpackningar mjölk. Sedan är det bara att bre en ostsmörgås, ta en mjölk och ett sugrör och ge sig av. Tandborsten får plats i bakfickan.



Snabba fruktbröden / 16 st

Bara att röra ihop och klicka ut! Spara gärna några till mellanmålet.

- 2 dl havregryn
- 4 dl kärnvetemjöl med fullkorn
- 1 dl russin
- 1/2 dl hackade aprikoser
- 1 msk bakpulver
- 1/2 tsk salt
- 1/2 dl Arla smör- & rapsolja
- 3 dl Arla mild yoghurt
- 1/2 dl flytande honung

Gör så här:

Sätt ugnen på 225°. Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Rör i smör- & rapsolja, yoghurt och honung. Klicka ut degen med en sked på en plåt med bakplåts-papper. Platta till lite med mjölad hand. Grädda i mitten av ugnen ca 15 min. Servera bröden nygräddade med smör och ost.

Choklad latte / 1 st

Föräldrarna dricker caffè latte, barnen dricker också latte.

- 2 dl mjölk
- 2 tsk socker
- 2 tsk kakao

Gör så här:

Värm mjölken försiktigt i en kastrull till rykpunkten (ca 65°) och vispa till ett mjukt skum. Rör ut socker och kakao i lite av mjölken i ett glas. Håll på mjölken och skeda på skummet.



Frukost är roligt.

Lek inte med maten, heter det. Men busa lite kan man väl få göra?

- Om barnen inte gillar brödkanter, stansa ut bitar med hjälp av pepparkaksformar. Det är roligare att välja mellan ett hjärta och en gris än mellan ljus och mörkt bröd.
- Ost är något av det mest näringsrika vi kan äta. Den går åt snabbare om du gör fina rullar av skivorna. Extra smidigt blir det om du har färdiga skivor ost hemma.



TIPS! Barn vill ofta se vad det är de äter. Ställ fram några skålar som väcker nyfikenhet och gör frukosten överskådlig. Paprika, gurka, cocktailtomater, minimorötter, vindruvor, russin, nötter, mandlar och havrefras gör sig till exempel utmärkt i små skålar.

Vad behöver kroppen?

Kroppen behöver frukost. Varje dag. Helst ska frukosten ge oss en fjärdedel av allt vi behöver under dagen. Som tur är, äter de flesta av oss fil, yoghurt eller mjölk i början av dagen. Där hittar du 18 av de 22 näringsämnen vi behöver bäst. Så det är inte särskilt svårt att ge kroppen vad den behöver. Och kroppen ger tillbaka. Du blir både glad och får lättare att hålla vikten.



Vad innehåller ett glas mjölk?

Kalcium, vitamin B12, fosfor, riboflavin, jod, vitamin D, zink, vitamin A, kalium, niacin, selen, magnesium, tiamin, vitamin B6, folat, fett, protein och kolhydrater; 18 av våra 22 viktigaste näringsämnen.

En halvliter om dagen.

Livsmedelsverket rekommenderar att vi får i oss motsvarande 5 dl mjölk om dagen. Det är bättre att äta lite yoghurt, fil, mjölk eller ost i taget under hela dagen än att dricka ett halvt mjölkpaket till lunch.

Fyll på med frukost.

När du vaknar har kroppen gjort slut på sitt förråd av kolhydrater, och behöver påfyllning. Det är då du ska unna dig en av de snabbaste, mest näringsriktiga måltider som finns: Mjölk eller fil med flingor eller müsli och en frukt. Kanske en smörgås också. Tänk bara på att inte köpa hem flingor och müsli med en massa socker i. (Föredrar du gröt med mjölk fungerar det precis lika bra.)

Håll humöret uppe.

Till frukost ska vi få i oss 20-25 procent av alla kalorier vi behöver under en dag, säger experterna. Oavsett om du lyckas med det eller inte, är det bra att äta något som får igång kroppen och gör att blodsockret hamnar på rätt nivå.

Vilken nivå som är den rätta brukar märkas på humöret. Efter en rostad skiva vitt bröd med marmelad kan man bli jätteglad, men efter en halvtimme letar kroppen näring igen. I müsli, bröd, mjölk och frukt finns det bra kolhydrater som håller dig mätt och glad länge.

FRUKOST ÄR BRA. DET ÄR BEVISAT.

Undersökningar visar att barn som äter frukost har lättare att koncentrera sig i skolan. Och att vuxna som äter frukost presterar bättre på jobbet. Dessutom har det visat sig att frukostätare har bättre minne. Kom ihåg det nu.

Vuxna behöver också mjölk.

Många slutar dricka mjölk när de blivit vuxna. Det är dumt. Mjölk har ovanligt hög näringsstäthet, vilket betyder att den innehåller en stor mängd vitaminer, mineraler och andra näringsämnen per kalori. Med andra ord; mjölk ger lite fett men mycket näring. Vill du hålla vikten är mjölk därför ett ovanligt smart livsmedel.

Att mjölk med allt sitt kalcium är viktigt när vi växer, har de flesta av oss förstått. Men benstommen behöver kalcium (och motion!) hela livet. Även när vi blivit vuxna. Dricker du väldigt lite mjölk finns det Arla lättmjölk med extra kalcium.



Fina fullkorn och C-vitamin.

En näringsrik frukost bygger i Livsmedelsverkets rekommendationer på två ingredienser; mjölkprodukter och spannmål. Eftersom "spannmål" knappast får dig att hoppa upp ur sängen, pratar vi hellre om müsli eller nybakat fullkornsbröd. Fibrerna i bröd och müsli behövs för att hålla magen i trim.

Många av oss vill ha ett glas juice till smörgåsen. Juicen är full av kolhydrater, som vi behöver på morgonen. Dessutom ger ett glas apelsinjuice nästan hela dagsbehovet av C-vitamin. Efter det glaset har du också fått i dig en femtedel av det halvkilo frukt och grönsaker vi helst ska äta varje dag. Du kan ersätta 100 av dina 500 gram frukt och grönt med juice. Resten bör du tugga dig igenom.

Lagom mycket fett.

Utan fett fungerar inte maskineriet. Men det är lätt att få i sig för mycket fett. Därför är det bra att äta fil, yoghurt eller mjölk, som alltid har en ganska låg fetthalt, till frukost. Dessutom finns det som bekant lätta varianter av alla mjölkprodukter.





Fruktgröt / 4 port

Ibland längtar man efter en riktigt god, varm gröt med kall mjölk.

4 dl rågflingor

9-10 dl vatten

3/4 tsk salt

2 dl torkad frukt i bitar

8 dl mjölk

Gör så här:

Blanda rågflingor, vatten, salt och frukt i en kastrull, gärna teflon. Låt gröten koka på svag värme 3-5 min. Rör då och då. Servera med mjölk.

Mjölk i fil och på smörgås.

I Sverige går det åt en hel del filmjölk; nästan 20 liter per person och år. En tallrik Arla filmjölk (eller yoghurt, för all del) ger drygt en tredjedel av dagsbehovet av kalcium. Att den levande, välgörande filkulturen ger bättre balans i magen får vi på köpet.

Hur är det då med vår älskade ost? Ost är som koncentrerad mjölk, full av kalcium. Numera finns det dessutom många smakrika magra ostar för den som tänker på hälsan. Äter du en smörgås med en ordentlig skiva ost har du fått i dig en femtedel av dagsbehovet av mjölkprodukter.



Älskade Hushållsost!

Hushållsosten är vår mest populära ost. Den har tillverkats i Sverige i över 400 år, från början för att ta tillvara sommarens mjölköverskott. Namnet Hushållsost fick den först i slutet av 1800-talet. Numera är namnet skyddat inom hela EU, precis som Serranoskinka och Mozzarella. När du köper Arla Hushållsost vet du därför att du får en ost med sund, len mjölksmak och smidig konsistens. Både trygg och god.

EN SKIVA OST, TACK.

Osthyveln är ett typiskt nordiskt fenomen. Men så är vi också väldigt bra på att äta hårdost här uppe. I Sverige mumsar vi i oss 12,5 kilo per person och år. Själva osthyveln uppfanns 1925 av en norsk möbelsnickare, Thor Bjørklund. Hyvel som hyvel, kan man tänka att han tänkte.



Vanlig mjölk för ovanliga magar.

Mjölk är vårt mest näringsriktiga livsmedel. De flesta av oss mår bra av att dricka mjölken som den är, direkt från mejeriet. Men 4-5 % av befolkningen är laktosintolerant. Det innebär att kroppen reagerar på laktosen, mjölksockret, som finns naturligt i mjölken. Då kan man istället välja laktosfria produkter, som har behandlats så att laktosen försvunnit. De smakar lite sötare, men fungerar som vanlig mjölk. Vanlig hårdost är fri från laktos alldeles av sig själv, så den kan även laktosintoleranta äta.

Fyll förråden!

Hemligheten bakom en överraskande och inspirerande frukost ryms i skafferiet och frysen. När förråden är välfyllda är det ingen konst att trola fram roliga frukostar. Det enda du behöver tänka på är att köpa hem fil, yoghurt, ost och mjölk. Då fixar sig det mesta.

Bra att ha i skafferiet:

- Pumpafrön
- Solrosfrön
- Torkade aprikoser
- Torkade fikon
- Russin
- Linfrö (låter magen jobba)
- Fiberhavregryn (gröten är räddad!)
- Valnötter
- Hasselnötter
- Honung
- Kanel
- Kakao

Bra att ha i frysen:

- Rostbröd i skivor
- Hallon
- Blåbär
- Jordgubbar
- Banan i skivor (nej, de blir inte bruna)
- Mangotärningar (finns att köpa frysta)
- Äppelmos
- Kaffe



Titta in i kylan.

Vad har du i kylskåpet? Det här har svenska folket.

Ost:

1. Arla Hushållsost
2. Arla Herrgård®
3. Arla Präst®

Filmjölk:

1. Arla filmjölk 3 %
2. Arla ekologisk a-fil
3. Arla lättfil

Yoghurt:

1. Arla mild lättoghurt
2. Arla mild yoghurt
3. Arla mild yoghurt vanilj

Mjölk:

1. Arla mellanmjölk
2. Arla lättmjölk
3. Arla standardmjölk

Bubblare:

- Arla lättmjölk med extra kalcium
- Arla ekologisk a-fil svarta vinbär
- Arla Vår finaste fil

Vad behöver själen?

Även en gråmulen måndagsmorgon kan bli en bra start. Allra bäst blir den om du kan börja redan på söndag kväll.

- Ladda stereon med din favoritskiva.
- Ställ fram ljus och se till att tändstickorna ligger bredvid.
- Skriv en trevlig lapp till dig själv, eller någon i familjen.
- Gå och lägg dig i tid för en gångs skull.
- Sätt klockan lite tidigare än vanligt - tid är frid.
- Ta en promenad innan dagen brakar loss.

Ladda dig redan!

of.

Frukost på språng.

Det är inte alltid man hinner äta frukost. Då är något litet i farten mycket bättre än inget alls. Börja med att tänka på vad du har hemma; mjölk, hårt bröd, färdigskivad ost, fiberfil och en fruktskål kommer du långt med. Och snabbt.

Arla f-fil för försenade.

Arlas nya fiberfil är en hel liten frukost i ett glas. 2 dl fiberfil motsvarar en skiva fullkornsbröd. Och då får du filmjölk till.

1. Frukost i ett glas

Drick ett glas Arla f-fil. Nästan allt du behöver på tio sekunder.

2. Ostmackan

Ta en hård smörgås. Lägg på färdigskivad ost. Glöm inte att låsa dörren.

Kaffet först!



Tips för springfika: Sätt på kaffet direkt när du går upp, och håll upp det direkt när det kokat. Då hinner kaffet svalna och du slipper bränna gommen. En skvätt mjölk i koppen gör kaffet lite nyttigare.

Överraska dig själv.

Förbered din snabbfrukost: Lägg frysta blåbär eller hallon i en skål med yoghurt på kvällen. Ställ den i kylskåpet. Det blir en bär yoghurt att drömma om.

Lite extra kalcium?

Hinner eller orkar du inte dricka så mycket mjölk, prova Arla lättmjölk med extra kalcium. Benstommen behöver kalcium och motion hela livet. Så, nu kan du springa till bussen.

3. Snabblatte

Värm ett glas mjölk i micron, en minut räcker. Blanda i snabbkaffe.

4. Klassikern

Ät en tallrik fil med müsli. Kamma dig medan du tuggar.

5. Turbomjölk

Drick ett glas mjölk; 18 av 22 livsviktiga näringsämnen är en bra start.

Kiwismoothie /4 st

En lysande kombination full av C-vitaminer och fibrer.

- 6 kiwi
- 2 bananer
- 6 dl vaniljyoghurt
- ev 2 tsk spirulinapulver (från hälsokostaffär)

Gör så här

Skala kiwi och banan, dela i bitar. Mixa snabbt frukt, yoghurt och spirulina. Servera.



Äntligen helg!

När veckan är slut får vi äntligen frossa i frukost. Ladda upp med smarta godmorgonbullar som bara behöver en stund i ugnen på söndag morgon. Bjud in en god vän eller passa på att ta det lugnt med familjen. Avsluta med en riktigt lyxig vaniljpannkaka. Du är ju ledig.

Rostad kanelmüsli /ca 13 dl

Egen müsli är något att gå upp ur sängen för. Gör en rejäl sats.

- 6 dl havregryn
- 4 dl rågflingor
- 1 dl solroskärnor
- 1 dl linfrön
- 2 msk fruktsocker
- 1 msk kanel
- 3 msk Arla smör-&rapsoolja
- 1 1/2 dl vatten

Gör så här

Sätt ugnen på 200°. Blanda ihop alla torra ingredienser i en bunke. Blanda smör-&rapsoolja med vatten. Droppa det över grynblandningen och blanda runt. Häll ut blandningen i en långpanna. Rosta i mitten av ugnen ca 30 min. Rör om var 10:de minut. Låt kalna. Häll upp i burk med tätt lock.

Rostad kanelmüsli



Tips! Müsli kan du enkelt variera efter humör. Ena dagen strör du över russin, andra dagen hackad mandel eller strimlad aprikos.

Låt stavmixern jobba.

- En fyllig, nymixad smoothie känns både festlig och nyttig. Banan gör smoothien härligt fyllig. Frysta frukter och bär gör den kall och god.
- Gör du smoothien på naturlig yoghurt, och vill ha den sötare, prova att blanda i lite florsocker.



Citrussallad med valnötter /2 port

Fruktsallad är alltid gott. Här är den lite extra lyxutrustad.

- 2 blodgrape
- 2 apelsiner
- 500 g Keso mini, cottage cheese
- 2 msk hackade valnötter
- 2 msk flytande honung

Gör så här

Skala och skär blodgrapen i skinnfria klyftor. Skala och skär apelsinerna i bitar. Blanda frukten i portionsskålar. Toppa med cottage cheese, strö över nötterna och ringla över honungen.

Fram med brödrosten!

- Rostat bröd kan vara nyttigt bröd.
- Numera finns det ett antal varianter av goda rostbröd med fullkorn. Om man inte vill stoppa en skiva surdegsbröd i brödrosten. Mums!



Banana blueberry smoothie /4 st

Nästan en hel frukost i ett och samma glas. Mums!

- 2 bananer
- 4 dl frysta blåbär
- 4 dl vaniljyoghurt
- 4 dl apelsinjuice

Gör så här

Skala bananerna och skär i bitar. Mixa banan, blåbär, yoghurt och juice tills allt är blandat. Servera direkt i stora glas.



Ostäggröra med bacon / 4-6 port

Njut en riktigt lång frukost med en riktigt maffig äggröra.

1 pkt bacon, ca 140 g
1 gul lök
Arla smör- & rapsolja
6 ägg
1 dl Kelda matlagingsgrädde
1/2 tsk salt
1 krm svartpeppar
2 dl Arla Köket riven Kvibille ädel
4 skivor rostat bröd
1 påse färsk babyspenat, ca 80 g

Gör så här:

Knaperstek bacon i en torr het panna. Låt rinna av på hushållspapper. Skala och hacka löken. Fräs den i smör- & rapsolja i en teflonpanna. Vispa ihop ägg och grädde. Krydda med salt och peppar. Häll smeten i pannan. Låt äggröran stelna under omrörning på låg värme, tills smeten blivit mjukt krämig. Rör i ädelosten. Servera äggröran på rostat bröd med spenat, toppa med bacon.



Godmorgonbullar / 8 st

Skäm bort dig själv; förbered bullarna idag. Grädda dem imorgon bitti.

25 g jäst
2 dl kall mjölk
1 dl Arla Köket Kesella kvarg, lätt
2 msk Arla smör- & rapsolja
salt
6-7 dl vetemjöl
1 uppvispat ägg
1/2 dl sesamfrön

Apelsinsmör:

50 g rumsvarmt smör
1 1/2 msk apelsinmarmelad

Gör så här:

Rör ut jästen i mjölken. Tillsätt kvarg, smör, salt och det mesta av mjölet. Arbeta ihop till en smidig deg. Dela degen i åtta bitar och forma dem till runda bullar. Lägg dem på bakplåtspapper på en liten plåt. Lägg över en handduk och låt dem stå i svalen eller kylan att jäsa över natten 8-10 tim. Sätt ugnen på 225°. Pensla bullarna med ägg och strö över sesamfrö. Grädda i mitten av ugnen ca 10 min. Låt bröden svalna. Blanda smöret med marmeladen. Dela bullarna i halvor och servera med apelsinsmör.



Helgsmak på smöret.

Nyrostat bröd kräver sitt smör. Fira helgen med två smaksättningar; kanel eller honung. För kanelsmör, blanda 1/2 tsk kanel med 50 g rumsvarmt smör. För honungssmör, byt kanelen mot 1 1/2 msk honung. Rör om så att det blir lite fluffigt. Njut!

Vaniljpannkaka

/ 4-6 port

En himmelsk ugnspannkaka med smak av mannagryn och vanilj.

8 dl mjölk
1 1/2 dl mannagryn
1/2 tsk salt
2 ägg
2 msk strösocker
1 tsk vaniljsocker

2 1/2 dl Arla Köket Kesella kvarg, vanilj
ca 2 dl sylt eller bär

Gör så här:

Sätt ugnen på 200°. Smörj en ugnssäker form, ca 22 cm i diameter och bröa med mannagryn. Koka upp mjölken i en kastrull. Ta kastrullen från värmen. Vispa ner mannagryn och salt. Koka under omrörning på svag värme ca 4 min. Ta kastrullen från värmen igen. Vispa ihop och rör ner ägg, strösocker och vaniljsocker. Häll smeten i formen och grädda i nedre delen av ugnen ca 35 min. Låt svalna och pudra ev över lite vaniljsocker. Servera pannkakan ljummen med en klick kvarg och sylt.



Aprikos- och nötlimpa / 1 st

Tänk att ett så gott bröd kan vara nyttigt! Och passa så bra till ost.

1 dl grovt rågmjöl
6 dl kärnvetemjöl med fullkorn
1 dl krossade linfrön
1 dl grovhackade cashewnötter
1 dl hackade, torkade aprikoser
2 tsk bikarbonat
1 tsk salt
4 dl Arla mild yoghurt
1 dl lingosylt

Gör så här:

Sätt ugnen på 200°. Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Rör i yoghurt och sylt. Klicka ner smeten i en smord avlång bakform, rymd ca 1 1/2 liter. Grädda i nedre delen av ugnen ca 1 tim. Stjälp upp limpan och låt den kallna under bakduk.

Godare morgon med Arla Ko.



Det är ingen konst att fixa en god och nyttig frukost, bara man har rätt saker i kylskåpet. Här hittar du några av våra favoriter.



Arla ekologisk a-fil, a-fil lätt och a-fil svarta vinbär

Många älskar den lena, milda a-filen. A:et kommer från den hälsosamma bakterien *Lactobacillus acidophilus*, som gör att magen mår bra hela dagen. Arlas a-fil är dessutom ekologisk, något som den är ensam om bland produkter med hälsosamma bakterier. Lätt a-fil har en fetthalt på 0,5 % och är nyckelhälsmärkt. Numera finns det också en a-fil med ekologiska svarta vinbär. För smakens skull har vi dessutom tillsatt lite socker i filmjölk.



Arla f-fil lätt söttad och jordgubb

Äntligen en filmjolk som ger dig allt i en tallrik! Förutom alla nyttigheter i vanlig filmjolk, innehåller f-fil fibrer som låter magen jobba. Den är god och krämig, och full med både osynliga och synliga fibrer. Äter du en tallrik (2,5 dl) får du i dig lika mycket fibrer som om du hade ätit en skiva fullkornsbröd. F-fil har en fetthalt på 2,7 % och finns både som naturell filmjolk och med smak av solmogna jordgubbar.



Arla filmjolk och Arla lättfil

Den mest sålda filmjölk lanserades 1931 och är fortfarande omätligt populär. En krämig filmjolk med 3 % fetthalt som gjord för att blandas med müsli, sylt, smulat knäckebröd eller vad du nu längtar efter. Arla lättfil har en hälsosam fetthalt på 0,5 % och är nyckelhälsmärkt.



Arla k-yoghurt och Arla lättmjölk med extra kalcium

Alla behöver kalcium, stora som små. Om du inte får i dig tillräckligt med mjölkprodukter, prova vår nya k-yoghurt. K står för kalcium, och den goda yoghurten innehåller ett extra tillskott för att stärka benstomme och tänder. Äter du k-yoghurt får du i dig 30 % mer kalcium än om du äter vanlig lättmjölk. K-yoghurt finns i smakerna naturell och päron/vanilj. Båda har en fetthalt på 0,5 %. Det finns också lättmjölk med extra kalcium.



Arla filmjolk smaksatt

Om du inte vill blanda i något i filmjölk, kan det vara gott med en redan smaksatt fil; jordgubb, hallon/blåbär eller banan/lime. Basen är den vanliga, krämiga filmjölk, som är smaksatt och lättsockrad. Fetthalten är 2,7 %. Lättvarianterna finns i smakerna jordgubb, hallon/blåbär, persika/hallon och smultron/röda vinbär/jordgubb. De har en lägre fetthalt på 0,5 % och är nyckelhälsmärkta.



Arla yoghurt naturell, mild yoghurt och mild lättmjölk

Allt fler äter yoghurt till frukost. Mild Yoghurt har en mild syrlighet som är snäll mot morgontrötta sinnen, och en fetthalt på 3 %. Vill du ha en lite kärvare yoghurt, välj Yoghurt Naturell. Vill du ha en yoghurt med lite mindre fett, välj Mild lättmjölk med 0,5 % fetthalt. Prova gärna att ringla lite honung över.



Arla mild yoghurt smaksatt och mild lättmjölk smaksatt

Många vill gärna ha något i yoghurten. Därför finns det smaksatt yoghurt, som passar både till frukost och mellanmål. Smakerna är vanilj, honung och honungsmelon. Vanilj och honung finns med fetthalten 2 % och gör sig även som mager efterrätt, om man serverar yoghurten till en fruktsallad. Mild lättmjölk smaksatt finns i smakerna vanilj och honungsmelon. De har en fetthalt på 0,5 % och är nyckelhälsmärkta.



Arla Kefir

Namnet Kefir betyder välsmakande och välgörande. Den här filmjölk innehåller jäst, vilket gör att den får en något brödig smak. Kefir kom 1977 och är fortfarande uppskattad. Fetthalten är 3 %. Runt Kaukasus anses filmjolk av den här typen vara en hälsodryck. Och varför inte? All filmjolk är ju nyttig. Dessutom är den väldigt god med lite smulat knäckebröd i.



Arla Hushällsost och Arla Hushällsost Mager

Sveriges mest älskade ost har tillverkats i över 400 år. Hushällsosten är omätligt populär hos barnfamiljerna med sin sunda, lena mjölksmak och smidiga konsistens. Med en fetthalt på 26 % smälter den både i munnen och på den varma smörgåsen. Nu finns det också en mager variant. Hushällsost Mager har samma goda smak som originalet, men en fetthalt på bara 17 %.



Arla ekologisk mild yoghurt naturell

Den ekologiska yoghurten har snabbt blivit en favorit. Inte nog med att den är ekologisk, den är också ovanligt god. Fetthalten varierar mellan 3,8 % och 4,5 % beroende på årstid och vilka kor som har lämnat mjölken. Den lite högre fetthalten gör att den är extra krämig. Det gör också att den passar extra bra med frukt eller bär i.



Arla Baristamjolk

Vi dricker caffè latte som aldrig förr. Därför har vi tagit fram en mjölk som gör dig till en riktig barista, kaffeeexpert, hemma i köket. Till vår hjälp har vi haft välmeriterade baristor som har skummat och smakat, tittat och luktat. Baristamjölk har 2,7 % fetthalt och en sammansättning som ger ett perfekt skum. Du hittar den i butiken framåt våren.



Arla Grevé

Grevé är en av våra nya ostar. Den kom till först 1924, i ett försök att göra en svensk variant av norska Jarlsberg. Försöket misslyckades, men en helt ny, god och snygg ost såg dagens ljus. Grevé har en nötkliknande, något söttaktig smak som många uppskattar.



Arla Onaka och Onaka Grönt te

Olika magar tycker om olika bakterier. En som gör gott i många magar är bifidobakterien, den som gör Onaka speciell. (Ordet onaka betyder mage på japanska.) Onaka är en krämig och god filmjolk med 1,5 % fetthalt. Numera finns den också smaksatt med Grönt te. Då är den naturligt söttad med honung och smält oemotståndlig.



Arla mjölk

Varken mjölk ska man dricka? Den du tycker är godast. Oavsett vilken mjölk du väljer får du i dig 18 av 22 livsviktiga näringsämnen. Det är bara fetthalten som skiljer dem åt. På senare tid väljer allt fler ekologisk mjölk. Det mår både korna och miljön bättre av.



Arla Magré skivad

Allt fler söker efter sunda, goda ostar. Allt fler söker efter sunda, goda ostar att äta till vardags. Magré är en kantfri, nyckelhälsmärkt ost med en fetthalt på 17 %. Den karakteristiska smaken är fyllig, söttaktig och något nötig. Osten har funnits sedan 1990 och brukar falla hela familjen i smaken. Har du lite bråttom på morgonen, prova gärna Arla Magré i färdiga skivor.



Vad är Arla Ko?

Arla Ko är en samling naturliga och näringsrika produkter från Arla. Många av dem har du antagligen redan hemma i kylskåpet; mjölk, filmjölk, yoghurt, ost och grädde. Vi kallar dem ofta basvaror, och en bättre bas får man leta efter. Det här är hälsosamma mjölkprodukter, gjorda på färsk svensk mjölk från en gård nära dig. Titta efter Arla Ko när du handlar, så vet du att du äter naturligt.