

<https://www.alpro.com/se/recept/variationer>



Alpro recept - Mild & Creamy variationer

Tillagning

Bädröm

1. Häll yoghurten i en skål.
2. Skölj av bären och torka dem försiktigt. Skär jordgubbarna i 4 delar.
3. Lägg lite bär på toppen av yoghurten.

Mild powersmoothie

1. Skär gurkan i tärningar.
2. Lägg samtliga ingredienser i mixer. Mixa till en slät konsistens.
3. Häll smoothien i ett glas.

Frukostnjutning

1. Häll yoghurten i en skål.
2. Skala och dela grapefrukten i klyftor.
3. Smula sönder pepparkakorna.
4. Lägg grapefrukt-klyftorna och kaksmulorna i yoghurten och njut.

Förförisk frötopping

1. Lägg pumpa- och solrosfrön i en tjockbottnad stekpanna. Rör om ofta på medelvärme tills fröna rostats (ca 6 min).
2. Häll yoghurten i en skål.
3. Skölj av vindruvorna och torka dem försiktigt.
4. Lägg druvor på toppen av yoghurten. Strö över fröna. Enjoy!

Chili con dipp

1. Blanda alla ingredienser i en skål. Rör till en slät konsistens.
2. Häll dippsåsen i servering skålar.
3. Servera med råa grönsaker.

Ingredienser



10min

- Bäddröm
- Alpro Mild & Creamy Naturell
- Bär (blåbär, jordgubbar, hallon, röda vinbär, ...)
- Mild powersmoothie
- Alpro Mild & Creamy Naturell
- En handfull spenat
- Gurka
- Frukostjutning
- Alpro Mild & Creamy Naturell
- Pepparkakor
- Rosa grapefrukt
- Förföris frötopping
- Alpro Mild & Creamy Naturell
- Pumpafrön
- Solrosfrön
- Vindruvor
- Chili con dipp
- 200 g Alpro Mild & Creamy Naturell
- Saften av 1/2 lime
- 1 msk honung
- 1 msk sojasås
- 1 nypa chilipulver

Tillagad med

Alpro Mild & Creamy Naturell

