GENERELL

Frukosttips

Kock: **Sandra Lindberg** Tid: **20 min** Portioner: **1**

20

En favoritfrukost som håller mig mätt länge.

Jag är säker på att det finns många fler än jag som älskar frukost. Detta är en frukost som jag brukar göra som består av riskakor med avokado och ägg, en halv mango som jag snittar och vänder ut-och-in-på och en smoothie. Detta står jag mig länge på.

INGREDIENSER

0.5 avokado
2 riskakor
0.5 mango
2 deciliter filmjölk
0.5 deciliter hallon
0.5 banan
1 ägg

GÖR SÅ HÄR

1. Gör riskakorna med ägg och avokado.

2. Mixa filmjölk, fryst banan och hallon. Delar en mango. Klart! En perfekt frukost, tycker jag.