



Frukostkeso

Ingredienser 1 portion

250 g	keso
1 msk	hela linfrön
1 msk	krossade linfrön
1 msk	solrosfrön
	kanel
4-6 st	jordgubbar, el 1 dl frysta bär
	mandelspån, några nypor

Tillagning

Har du svårt att äta frukost brukar den här minifrukosten räcka.

1. Lägg ingredienserna på tallriken i nämnd ordning och njut.
2. Fungerar också alldeles utmärkt som mellanmål.
3. För att få lite variation kan mandelspån bytas mot hackade hasselnötter.