

Innehållsförteckning

Levainbulle

Vetemjöl, rågmjöl, salt, jäst

Surdegsbulle med tranbär

Vetemjöl, rågmjöl, solrosfrön, havregryn, tranbär, salt, jäst

Surdegsbulle med aprikos & russin

Vetemjöl, rågmjöl, aprikos, russin, salt, jäst

Surdegsbulle med vallmofrö

Vetemjöl, rågmjöl, salt, jäst, vallmofrö

Yoghurtbägare med bärkompott

Yoghurt, jordgubbar, hallon, blåbär, potatismjöl, socker

Overnight oats med mango

Havregryn, mandelmjök, turkisk yoghurt, linfrön, kardemumma, mangopuré

Smoothie

Tranbärsjuice, jordgubb, avokado

Smakprov

Rawboll morot

Mandlar, morötter, dadlar, kokosflingor, kardemumma, havssalt

Rawboll havre-chokladboll

Dadlar, havregryn, kokosolja, kokos

Brownie med svartabönor

Svarta bönor, ägg, kokosolja, kakao, mörk choklad, dadlar, honung, bakpulver, salt, vaniljpulver,

Kanelnystan

Vetemjöl, socker, smör, mandelmassa, sirap, jäst, salt, vaniljkrämspulver, kardemumma, kanel

Bananbröd

Bananer, rågmjöl, ägg, honung, kokosolja, salt, kanel, bikarbonat, vaniljsocker

Tillbehör Jordnötssmör

Prinsessbakelse/stubbe

Vetemjöl, socker, ägg, vispgrädde, mjölk, potatismjöl, hallonsylt, marsipan, vaniljsocker, majsstärkelse, bakpulver