



10 TIPS FÖR DIN ÅLÄNDSFRUKOST

1. Gör en smarrig smoothie på Ålandsmejeriets naturella yoghurt smaksatt med antingen nypon och havtorn, grönkål och äpple eller blåbär och lingon.
2. Vill du hellre äta din smoothie med sked gör den till en smoothiebowl. Toppa med åländskt spannmål från Överängs Kvarn som du rostar i ugn. Till exempel ekologiska havregryn, rågflingor tillsammans med lite olja, vatten och åländsk honung. Voilá, egen müsli.
3. Gröt är gott. Koka en klassisk slät gröt på åländskt spannmål. Variera mellan mannagryn, havregryn eller rågflingor.
4. Ät ett ägg. Självklart från en åländsk gård.
5. Gör en frukostmacka deluxe. Köp ett gott bröd från något av våra bagerier, bred på Ålandsmejeriets prisbelönta smör och välj någon av deras ostar som "Pommern", "Kastelholm", "Prosten" mfl. Lägg ännu till charkuterier från WJ Dahlman. Njut!
6. Glöm inte åländska grönsaker till frukostmackan, ovanpå eller som snacks till osten.
7. Till osten och brödet är det gott med åländsk sylt, marmelad eller gelé. Här finns flera sorter att välja på från någon av våra mathantverkare.
8. Drick åländsk äppelmust eller vårt kranvatten, friskt, rent och gott.
9. Laga en overnight oats med åländska äpplen. Se separat receptet.
10. Gör kaffet lite extra gott med åländsk helmjölk eller grädde. Till teet passar åländsk honung perfekt.