

Frukost



Bipollen & Musli

Enkel och mycket bra start på dagen!

INGREDIENSER

2-3 MATSKEDAR HONUNGSMUSLI
1 GLAS YOGHURT
1 MATSKED HONUNG
2 MATSKEDAR FÄRSKA BÄR
2 MATSKEDAR BIPOLLEN

TILLAGNING

- Grunda med musli i ett lågt glas.
- Fyll på med yoghurt, honung, färska bär och bipollen.
- Rör om sakta, redo att ätas.

PORTION 1 person **TID** 1 minut



Bipollen Smoothie

Har du bråttom, ta med din frukost!

INGREDIENSER

1 DL JORDGUBBAR
1 DL BLÅBÄR ELLER HALLON
0.5 DL ZUCCHINI
2 MATSKEDAR HAMPFRÖN
1 MATSKED HONUNG AV EGET VAL
– BEECENTER REKOMMENDERAR SALVIAHONUNG
2 MATSKEDAR BIPOLLEN
4 DL VATTEN
2 DL ISBITAR

TILLAGNING

- Häll alla ingredienser i en mixer och blanda tills isen är krossad.
Redo att avnjutas.

PORTION 2 personer **TID** 4 minuter

Pannkakor

Med kanel och honung

INGREDIENSER

1 DL FLYTANDE HONUNG AV EGET VAL
– BEECENTER REKOMMENDERAR AKACIA
5 DL MJÖL
3 MATSKEDAR KANEL
1 TESKED BAKPULVER
1/4 TESKED SALT
1 TESKED VANILJ
3 DL MJÖLK
1/4 VEGETABILISK OLJA

TILLAGNING

- Blanda mjöl, kanel, bakpulver och salt i en stor skål.
- Blanda mjölk, vegetabilisk olja med vaniljen i en separat skål.
- Häll de våta ingredienserna i skålen med de torra elementen och blanda väl.
- Häll smeten på en varm stekpanna, när bubblor bildas runt kanterna vänder du pannkakan och fortsätter att steka tills den är gyllene brun.
- Lägg pannkakorna på tallrik, ringla över med flytande honung och servera.
- Toppa eventuellt med blåbär eller hallon, mums!

PORTION 4 personer **TID** 25 minuter

