Enkel og sunn hverdagskos



Altså, det er mandag. Og Bollefrua har lyst på noe. Aller helst noe skikkelig bra! Kanskje sjokolade? Eller et stort kakestykke med flere lag. Nei, nå vet jeg det! IS. Med varm karamellsaus. Og pekannøtter. Men vet du hva? Jeg kan ikke alltid bry meg om alle forslagene til Bollefrua. Hun har overhodet ingen forståelse for forskjellen på hverdag og fest. Det går bare ikke. Men for å være grei, lager jeg noe godt likevel. Noe sunt. Det er ikke akkurat en oppskrift, bare et forslag. Hvis du også er litt som Bollefrua da.

Enkel fruktsalat:
(1 porsjon)
3-4 jordbær, renset og i skiver
5-7 druer, vasket og delt i to
ca 0,5 banan, i skiver
en håndfull nøtter (feks pekan, hasselnøtter og mandler) ristet gyldne i en tørr stekepanne, hakket
ca 1 dl yoghurt naturell

Ha yoghurt i en (fin) skål og topp med frukt. Strø over nøtter og føl deg sunn og glad.

