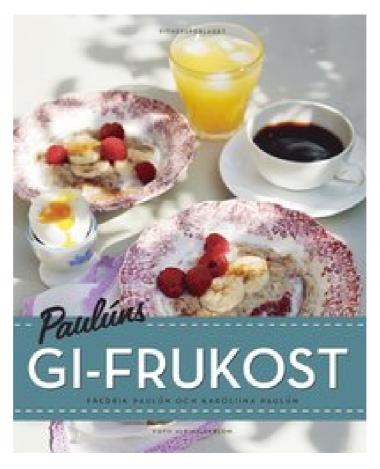
## Paulúns GI-frukost PDF Fredrik Paulún, Elisabeth Johansson



Det här är bara ett utdrag ur Paulúns GI-frukost bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Fredrik Paulún, Elisabeth Johansson ISBN-10: 9789173630405 Språk: Svenska

Filesize: 2773 KB

## **BESKRIVNING**

Gör frukosten till en njutningMed Fredrik och Karoliina Paulúns egna frukosttrecept kan du enkelt göra frukosten till din nya favoritmåltid. Här finns allt ifrån antioxidantrika smoothies och snabba välsmakande grötrecept till hembakta bagels och helgbruncher. Självklart är alla recept näringsmässigt välbalanserade, har rätt GI samt ger dig all den näring du behöver för att stå dig väl fram till lunchen. All mat är lagad och fotograferad i parets hem i Nacka under några ljuvliga sommardagar.Recept ur bokenÄggröra med grillade kvisttomater och baconlindad svampSmoothie med silkestofu och jordgubbarYoghurt med granatäpple och valnötterKrispig granola med äpple och kanelRårisgröt med varm äppelkompottFrisk päronjuice med myntaFullkornbagels med philadelphiaost och rökt laxToast med äggröra och makrillBanan- och chokladmuffins"Fredrik är en av få som kan förmedla kunskap och forskning på ett roligt, enkelt och lättillgängligt sätt. Han har inspirerat och lärt mig massor och hans böcker rekommenderar jag varmt till alla som är intresserade av god och hälsosam mat. "Blossom Tainton

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Paulúns GI-frukost. Med Fredrik och Karoliina Paulúns egna frukosttrecept kan du enkelt göra frukosten till din nya favoritmåltid. Här finns allt ifrån ...

GI-frukost som mättar; surdegsbröd, fiberhavregrynsgröt eller natruell fil med bär - fler tips på Arla.se

I Paulúns GI-mat har Fredrik och Karoliina Paulún samlat massor av god och nyttig mat, tillagad av hälsosamma råvaror som skapar kompletta, ... Paulúns GI-frukost

## PAULÚNS GI-FRUKOST

Fortsätt läsa...