



Rugguf – nemt og lækkert fuldkorn med årstidens frugter og andet guf

Tag 1- 2 tykke skiver fuldkornsrugbrød skær dem i terninger og læg dem i en skål.

Tilsæt økologisk frugt efter lyst og årstid. Stykker af æbler, banan, pære, friske bær eller tørrede bær.

Rør lidt yoghurt naturel med vanillepulver eller frisk vanille og hæld over. Lad det stå og trække lidt så det trænger ind i rugbrødet.

Du kan f.eks. toppe med:

- lidt flydende honning
- hakkede hasselnødder eller mandler
- revet mørk chokolade over 70%
- hørolie eller Livets Olie

Rugguf er sundt og mættende og kan bruges som morgenmad, mellemmåltid eller dessert. Få brugt det sidste rugbrød, som måske er blevet lidt tørt og få de anbefalede 75 g fuldkorn om dagen.

Tip: lav skåle med rugbrødstern, frugt, nødder og yoghurt og lad børnene selv blande deres favoritversion.