

# EXEMPEL PÅ 90 G FULLKORN - GLUTENFRITT



- 40 g hirsflingor / ca  $\frac{3}{4}$  dl hirsflingor = 40 g fullkorn
- 30 g glutenfria Havrekuddar / 1.5 dl Havrekuddar = 20 g fullkorn
- 2 skivor glutenfritt Havrebröd = ca 32 g fullkorn



- En skål med hirsgröt toppat med kanelstekt banan och valnötter
- En skål med yoghurt, Havrekuddar och bär
- 2 matiga mackor på Havrebröd med egengjord skagenröra