

# EXEMPEL PÅ 90 G FULLKORN - GLUTENFRITT



- 0.5 dl hirs puffar + 2 msk rena havregryn = 15 g fullkorn
- 70 g (ca 1 dl) okokt durrakorn / ca 3.5 dl kokt durrakorn = 70 g fullkorn
- 2 st glutenfria Havreknäcke = 7.3 g fullkorn



- En skål banan- och blåbärssmoothie med hirs puffar och havregryn
- Curry- linsgryta med kokta durrakorn
- Två Havreknäcken, ett med ost och tomatkivor, ett med kokt ägg