

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

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