

Matsäcks tips från hälsomålet:

Dubbelsmörgås (fiberrik) med vändstekt ägg, skinka och paprika
Hemjord varm choklad
Kiwi

Varmchoklad 1 port

2 dl lättmjölk
1 tsk kakao
1 - 2 tsk strösocker eller inget alls

Häll lite av mjölken i en kastrull och tillsätt kakao vispa samman tills kakaon är klimpfri, tillsätt resten av mjölken och ev. sockret.
Värm mjölken ska ej koka då bildas det skinn på chokladen, håll upp i en termosflaska som sköljts med varmt vatten.

