

Frukost hela dagen

av: Anna Axelsson, Rasmus Axelsson

Antal sidor: 159

Förlag: Natur Kultur Allmänlitteratur

Utgiven: January, 2018

LADDA NER

LÄSA



Description:

Om vi får välja äter vi helst frukost hela dagen. Den otvungna känslan gör frukosten till vårt favoritmål oavsett när på dagen den utspelar sig. Maten i Frukost hela dagen är god och hälsosam utan att vara dietmat, och vegetarisk utan att vara bara för vegetarianer. Många av bokens 70-tal recept är, eller kan enkelt bli, laktos- och glutenfria. Det viktigaste är att det är enkel och rolig mat gjord på riktig bra råvaror, då blir även en bananmacka med hemgjord nutella hälsosam(ish). Bowls där en bas bestående av yoghurt, chia, gröt eller acai toppas med bär, rostade nötter, lönnsirap och olika sorters granola blandas med recept på avokado och ägg-mackor och toasts med scrambled eggs och picklad chili. Boken innehåller även söta bröd som madeleinekaka med lemoncurd och rostad brioche med nötsmör, ricotta och sylt. Och banana bread! Och till detta kalla kaffedrinkar, tesoda, lassi på kefir, milkshakes och matcha. Det är gott, snyggt och hela den moderna kostcirkeln i en munbit. Anna och Rasmus Axelsson fick idén till Pom & Flora Café i Stockholm när de var föräldralediga. I deras område fanns det många härliga krogar, men inga kaféer med lättare luncher och framför allt inget som serverade riktig frukost. Varför skulle någon någonsin vilja äta något annat än frukostmat Leslie Knope till Ron Swanson i tv-serien Parks and Recreation