

Kolla först om du redan har hemma något...

- \* ett ägg
- \* FALUrågrut (knäckebröd)
- \* smör (Bregott)
- \* grönsaksbuljong
- \* Fullkornsbulgur & Quinoa ifrån Zeta, ekologisk (finns paket på 250g på ICA)
- \* 1 gurka
- \* cocktailtomater
- \* gröna oliver
- \* 1 gul paprika
- \* pumpakärnor från Risenta (finns på ICA)
- \* Lättfil(Arla, eko Lätt A-FIL, 0,5% fett)
- \* 1 päron

Kolla så du har grönt te och kaffe hemma. Tycker du inte om grönt te så väljer du en tesort du tycker om.