

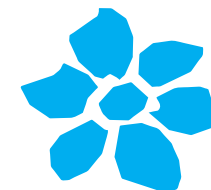
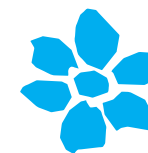
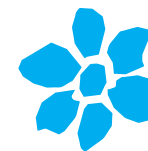
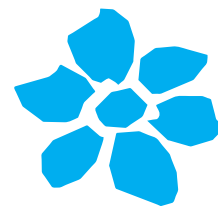
# VÄCK MORGONAPTITEN LÄCKRA FRUKOSTRECEPT MED OATLY HAVREGURT!



HAVRE ÄR  
SMART MAT

**OATLY**

# PROVA NYA JÄTTEGODA HAVREGURT!



Nyheten Oatly Havregurt är ingen yogurt.

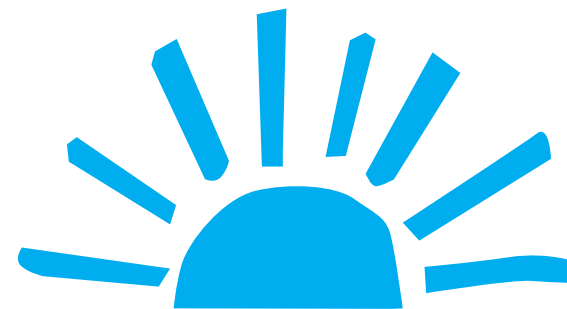
Men du använder den på samma sätt, t ex till frukost eller mellanmål. Njut den som den är, med fullkornsflingor eller müsli i en tallrik. Lägg till en smörgås och en frukt så har du en komplett frukost. Havregurt är också perfekt som bas till en smoothie. Variera i det oändliga genom att mixa olika frukter och bär. Tillsätt gärna lite extra havregryn, så mättar den ännu mer.

Havregurt är gjord på finaste, svensk havre och innehåller bara naturliga ingredienser. Genom Oatlys unika, patenterade metod bevaras havrens nyttiga fibrer. Dessa s.k. betaglukaner kan enligt kliniska studier bidra till att sänka förhöjda kolesterolvärden. Dessutom stabiliserar de blodsockret efter måltiden och är bra för tarmen. Fettet från havre består mest av hälsosamma omättade fettsyror.

Havregurt är dessutom berikad med kalcium, folsyra, vitamin D, riboflavin och vitamin B12. Om du äter 2 dl Havregurt till frukost och lika mycket till mellanmål, så får du hela 60% av dagsbehovet av dessa viktiga näringsämnen

Havregurt är även fri från mjölkprotein, laktos och soja.

Upptäck härligt goda Oatly Havregurt i smakerna Jordgubb och Naturell. Du hittar dem i smart 1-liters förpackning i din butik.



# VISST LÅTER SUPERBÄRSALLAD MED OATLY HAVREGURT & HONUNGSROSTADE VALNÖTTER



SOM DEN PERFEKTA STARTEN  
PÅ EN ALLDELES  
UNDERBAR DAG!



*Kickstarta dagen med Oatly Havregurt och den här salladen, sprängfylld med skyddande antioxidanter. De ljumma honungsrostade valnötterna är pricken över i.*

## Bärsallad

4 portioner

2 dl färsk eller frysta  
blandade bär  
1 dl torkade gojibär  
1 skalad och skivad apelsin  
1 skalad och skivad banan

½ msk olja  
1 dl valnötter  
2 msk flytande honung  
8 dl Oatly Havregurt Naturell  
lite malen kanel

Blanda bär, apelsinskivor och banan försiktigt. Hetta upp oljan i en panna och rosta valnötterna hastigt. Ringla över honung och ta av från värmen. Häll Oatly Havregurt i skålar och toppa med den fräscha salladen och de ännu varma valnötterna. Pudra över lite kanel och servera.



# KALL- JÄSTA FRUKOSTBRÖD MED APELSIN- SMAK

Med Oatly Havregurt eller Havredryck blir bröden extra saftiga. Prova den här kalljästa varianten så har du nybakat till frukost.

## Frukostbröd

Ca 15 st

25 g jäst (1/2 paket)  
5 dl Oatly Havregurt eller  
Oatly Havredryck  
1 msk flytande honung  
1 tsk salt

rivet skal från 1 tvättad apelsin  
2 dl kruskakli  
2 dl grovt rågmjöl  
8 dl vetemjöl, t ex Manitoba cream

Smula jäst i en bunke. Häll i Havredryck eller Havregurt och rör tills jätten löst sig. Använd helst maskin. Häll i honung, salt och apelsinskal, blanda väl. Tillsätt kruskakli, rågmjöl och vetemjöl lite i sänder. Arbeta kraftigt i maskin 10 min eller 15 min för hand. Sätt plastfolie över bunken och låt jäsa i kyl över natten, ca 8-16 tim. På morgonen sätter du ugnen på 250°. Häll ut degen på mjölat bakbord. Knåda inte. Tryck ut degen till en 2-3 cm tjock platta och skär 15 rutor. Placera dem på bakpappersklädd plåt och pensla med vatten. Strö över lite mjöl och grädda mitt i ugnen ca 10 min. Låt svalna på galler. Och njut varmt nygräddat bröd till frukost!



# BRA START SMOOTHIE

En riktig snabbfrukost. Havregrynen gör dig mätt och glad och du får energi och fräschör från de torkade aprikoserna. För dig som vill ha extra proteiner, kan du "boosta" din smoothie med en rå äggula.

## Smoothie

1 stort glas

2 dl Oatly Havregurt Naturell  
1 väl mogen banan  
3 torkade aprikoser  
2 msk havregryn  
1 dl frysta hallon

Mixa Oatly Havregurt med bananen och aprikoserna. Tillsätt havregryn och hallon och mixa slätt. Njut!





## SOL SMOOTHIE

Soligt gul smoothie fylld med härliga C-vitaminer lyser upp den mörka årstiden.

### Smoothie

2 mindre glas

2 dl Oatly Havregurt Naturell  
1 mogen banan  
1 dl frysta havtorn  
½ pressad apelsin

Mixa Havregurt med banan, havtorn och saften från den pressade apelsinen. Sila om du vill ha en slät smoothie.

Oatly Havregurt innehåller nyttiga, lösliga fibrer, s.k betaglukaner. Dessa fibrer gör gott för både mage och hjärta. Bra för dig, alltså!



## MUMSIG MORGON MÜSLI

Härligt lyxig frukostmüsli som mättar bra. Passar utmärkt till Oatly Havregurt. Tips: Gör dubbel sats och ge bort en burk müsli till en vän.

### Müsli

Ca 25 portioner

5 dl fiberhavregryn  
4 dl fullkornsflingor (typ Bran Flakes)  
1 dl kruskakli  
2 dl riven kokos  
2½ dl pumpafrö

2 dl hasselnötter, grovhackade  
1½ dl torkade aprikoser, grovhackade  
1½ dl torkade tranbär  
2 dl russin

Sätt ugnen på 225°. Blanda alla ingredienser, utom den torkade frukten, i en stor bunke. Rosta müslin på plåt i omgångar, ca 4-5 minuter åt gången. Det bränns lätt så passa gärna. Blanda i den torkade frukten när müslin svalnat. Njut med Oatly Havregurt.

# HÄR FÅR DU MER MATNYTTIGT OM OATLY HAVREGURT:



## Oatly Havregurt Naturell, 1 Liter

Ingredienser: Syrad havrebas (vatten, havre 12%, syrningskultur), potatisstärkelse, rapsolja, kalcium, naturlig arom, vitaminer (D2, riboflavin, folsyra och B12).



## Oatly Havregurt Jordgubb, 1 Liter

Ingredienser: Syrad havrebas (vatten, havre 12%, syrningskultur), fruktberedning (jordgubbspuré (3,6%), socker, naturlig jordgubbsarom, citronkoncentrat, förtjockningsmedel (pektin)), potatisstärkelse, rapsolja, kalcium, färgämne (rödbetskoncentrat), vitaminer (D2, riboflavin, folsyra och B12).

## Näringsinnehåll i Havregurt.

Havregurt är ur näringsmässig synvinkel väl sammansatt. Kolhydratinnehållet i den naturella produkten kommer uteslutande från havre. Lite rapsolja är tillsatt för att hamna på fetthalten 2 %. Dessutom ger 1 dl Havregurt 15% av rekommenderat dagligt intag (RDI) av kalcium, vitamin D, riboflavin och B12, samt folsyra.

	Näringsvärde per dl Havregurt Naturell
Energi	280 kJ/65 kcal
Protein	1,3 g
Kolhydrater	10 g
Fett	2 g
Kalcium	120 mg
Vitamin D	0,75 µg
Riboflavin	0,21 mg
Vitamin B12	0,38 µg
Folsyra	30 µg

**Kalcium** behövs bland annat för skelettet. Mjolk och ost innehåller mycket kalcium. Oatly Havregurt berikas med lika mycket kalcium som finns i mjölk.

**Vitamin D** är viktigt för skelettet. Dessutom pekar forskning på att brist på vitamin D även kan spela roll vid en rad olika sjukdomar. Under sommarhalvåret bildas vitaminet i huden. Resten av året är det svårt att få i sig tillräckligt av vitaminet, eftersom det bara finns naturligt i ett fåtal livsmedel, t ex. fet fisk och ägg.

**Riboflavin** behövs bland annat för att omvandla kolhydrater och fett till energi.

**Vitamin B12** är bland annat viktig för blodbildningen och nervsystemets funktion. Vitaminet är speciellt viktigt om du enbart äter vegetarisk mat utan mjölkprodukter.

**Folsyra** är också viktig för blodbildningen. Vitaminet är viktigt för alla människor, men unga kvinnor, gravida och de som ammar rekommenderas ett större intag än resten av befolkningen.



# EN LITEN KÄRLEKSFÖRKLARING TILL HAVRE

Åh, vad vi gillar dig för att du alltid varit ett av våra allra finaste livsmedel.

Jättetack för att du är laddad med nyttiga fibrer och ger kroppen vad den behöver i en bra balans.

Härligt att du ser till att Oatlys produkter blir supergoda, som dryck, på flingorna och i matlagning. Fast de är helt vegetabiliska används de precis som mejeriprodukter.

Och så smart att du kommer direkt från åkern, utan att "gå omvägen via en ko". På så vis kan vi ju tillsammans spara på naturens resurser.

Tusen tack, havre, du är bäst.



## OATLY

Konsumentkontakt: 020-84 28 43 | [www.oatly.se](http://www.oatly.se)  
Recept och fakta: [www.oatly.se/havregurt](http://www.oatly.se/havregurt)