**Grove vafler**

**<https://www.melk.no/Oppskrifter/Frokost-og-kveldsmat/Melkeretter-og-groeter/Grove-vafler>**

**Fruktsalat med kesam eller usukret naturell yoghurt**

**[http://www.godt.no/#!/artikkel/22994825/enkle-tips-for-den-beste-fruktsalaten](http://www.godt.no/%22%20%5Cl%20%22%21/artikkel/22994825/enkle-tips-for-den-beste-fruktsalaten)**

**Smoothie**

**<https://www.frukt.no/oppskrifter/drikke/verdens-beste-smoothie/>**

**Grove boller**

[**https://lisevonkrogh.wordpress.com/2013/02/23/100-grove-og-myke-boller-til-lettlurte-barn/**](https://lisevonkrogh.wordpress.com/2013/02/23/100-grove-og-myke-boller-til-lettlurte-barn/)

**Fruktspyd**

[**http://www.godt.no/#!/oppskrift/1777/friske-og-fargerike-fruktspyd**](http://www.godt.no/#!/oppskrift/1777/friske-og-fargerike-fruktspyd)