

solsikke
kerner

rosiner

hørfrø

mandler

sukker

lys
muscovado
sukker

mørk
muscovado
sukker

farin

quinoa

koges i 10 minutter

quinoa

koges i 10 minutter

ris

koges i 15 minutter

grødris

kikærter

kakao

durum
mel

grahams
mel

kokos
mel

popcorn



pasta

rug
kerner

maizena
mel

spelt
kerner

kiks

mel