

SOMMARBINGO

Må bra-tips från dina kommunikationskollegor. Hur många bingorader får du? Visa bildbevis på första APT. Vinster utlovas!

Plocka jordgubbar	Appen Alltrails – jättebra för att hitta vandringsleder/stigar när man är på okända platser ute i sommarsverige (eller utomlands).*	Bjud en vän på björnbärspaj med vaniljglass**	Lös korsord/sudoku	Bada så ofta du kan. Det är alltid skönt efteråt om inte annat
Åk ner till Österlen i Skåne. Där finns gott om saker att se och göra för hela familjen, allt från historiska borgar till nationalparker och vita stränder.	Prova något nytt i valfri kategori	Ät en glass varje dag. Det är du värd.	Lyssna på ljudbok under löptur och ta paus vid alla loppisskyltar som dyker upp längs vägen.	Skapa något!
Efter att du riktigt tagit ut dig på din löprunda längs stranden och huden glänser så där härligt av svett rekommenderas en Resorb.***	Gå ut i naturen, släpp ner axlarna och förundras.	Dagsutflykt till Vareborgs bärodling. De har självplockning av jordgubbar, gårdsbutik med färska grönsaker från lokala odlare och en underbar jordgubbskafé.	Handarbete/slöjda något	Plocka blåbär och ta med en fikakorg, glöm inte myggstift!
SUP-yoga på havet	Gå en morgonpromenad, på 3-5 km beroende på hur mycket tid du har innan semesterbestyren pockar på uppmärksamhet.****	Lyssna på en riktigt svängig låt	Glassmiddag! Funkar bättre än man tror och då behöver man inte ha dåligt samvete pga kaloriintaget.	Gå barfota i gräset eller på solvarm granit
Fotopromenad. Leta efter gula saker/blommor/kläder osv. Ta bilder, sätt ihop till ett kollage.	Välj tåget före flyget	Titta på moln, vad ser du för figurer?	Bada! Doppa huvudet i hav eller sjö, bli pånyttfödd och känn livsandarna vakna.	Dansa i regnet!

*Ibland vet man inte om ”kan man gå en runda runt sjön” t.ex. och inte vill chansa att gå fel i flera kilometer och får vända samma väg tillbaks. Appen alltrails ger svar och den synkar steg, m.m. med din iPhones app Hälsa.

**När du är lite uttråkad och funderar på över vad dina vänner gör just nu, kommer du på att du att någon av dina vänner kanske känner sig lite ensam. Då ska du baka en björnbärspaj och bjuda vännen på en god kopp kaffe och nygräddad paj, gärna med vaniljglass till. Recept - se baksidan!

*** Det rekommenderas förstås också före sängdags efter en våt kväll på bryggan där ölen aldrig sinar.

****En promenad på ca 30 min gör att kroppen kommer igång och hjärnan får tid att rensas.

BJÖRNBÄRSPAJ

Pajdeg:

150 g smör

1 dl strösocker

3 dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

Fyllning:

1 ägg

2 dl crème fraiche

1 dl socker

1 tsk vaniljsocker

1 pkt tinade björnbär

Blanda samman smör, socker, vetemjöl och bakpulver till en deg och tryck ut i en pajform.

Blanda ägg, crème fraiche, socker och vaniljsocker. Tina björnbären och rör ner dem i smeten försiktigt. Häll smeten i pajskalet. Grädda pajen i mitten av ugnen, 175 C, ca 40 minuter.