

GI-mos av stora vita bönor



Det har blivit lite dåligt med recept på sistone. Har inte kommit igång med GI-maten så bra ännu efter sommaren. Men snart så. Idag fuskade vi lite med köpta köttbullar, men till det åt vi ett gott [bönmos](#) och morotstzatziki.

Morotstzatziki

3 dl turkisk yoghurt
2-3 morötter, grovt rivna
1 liten vitlöksklyfta
Salt & peppar