

IN VIÐ MOLUNUM

Nýggjárslyfti nummar fýra

At minka um mítt matoyðsl - breyð er ein av teimum matvørðunum, ið stendur fyri størsta partinum av okkara matoyðsli. Í londunum rundan um okkum er breyð 10 % av matburturkastinum. Tí royni eg í janúar at vísa á mátar at brúka breyðrestir:

Vika 1: Crouton

Vika 2: RASP

