

Kjære dere,

skal dere på Yoga sommerkurset m/Stefanie og ønsker en sunn smaksrik og vakker måltid til lunsj etter morgen-yogatimen? Da kan dere velge mellom 3 nydelige lunsjmuligheter jeg skal med glede lage for dere 😊

Alle mine produkter er veganske, rå, uten gluten, melk, sukker og kunstige tilsetningsstoffer, etiske, bærekraftige, håndlagde, delvis økologiske og basert på lokale råvarer så langt det lar seg gjøre. Dere kan lese mer på www.naturligvistelemark.com / på Facebook/ Instagram 😊

Dere kan velge mellom (se bilder på neste side):

1. smoothie – med økologiske bananer, blåbær fra lokal skogen og brennesle fra vår hage, med nydelig topping av bær, kakaonibs og fersk frukt. 0,25 l – 45 kr, 0,5 l – 85 kr, 0,75 l – 100 kr eller 1 l – 120 kr. Dette er veldig fyllende smoothie som holder som en selvstendig rett 😊 Leveres i glass med metal/bamboo sugerør 😊
2. paprikabåter og nykål fylt med rødbete „kjøtt,, – paprika, nykål, avokado, ville vekster, tomater... fylt med „kjøtt,, av rødbete, gulrot, valnøtter og tahini 😊 160 kr/tallerken
3. smakstallerken med litt av alt 😊:
 - 0,25 l grønn juice (med epler, selleri, spinat/andre grønne blader, lime, fenikkel og hint av ingefær og gurkemeie)
 - 3 minibrownies (med dadler, makadamianøtter og rå sjokolade)
 - grønnkål/nesle chips i 3 ulike smak ca 25 g
 - 3 kryddet knekkebrød (med mandler, linfrø, kokos, grønnkål/nesle) med makademia kremost i 3 ulike smak (vårløk, oliver og hvitløk og dadler-kumin-valnøtter) og salat med ulike grønnsaker, 250 kr alt sammen

Vil dere ha lunsj til 2 eller flere dager, får dere 10% rabatt 😊

Bestillinger sendes til veronikatomkova@outlook.com innen fredag

19. Juli, kl. 12. Tusen takk!:)

Naturligvis Telemark - lunsjtilbud



Første årets banan-blåbær-nesle smoothie på begynnelsen av våren 😊 (foto fra Mars, ca 1 l i hver glass)



En annen smoothie – for illustrasjon 😊

Fylte paprika-båter og nykål 😊

Naturligvis Telemark - lunsjtilbud



Smakstallerken og detalj av de ulike produktene som er på den 😊