

# CHIKARA RAWFOOD

## SÖTT

### **Blåbärsboll**

Cashewnötter, mandel, Himalayasalt, vanilj, dadlar, blåbär, goijibär

### **Lingon- och chokladbit**

Mandel, kakao, kokosflingor, kokosolja, dadlar, lingon, cashew, agave, kakaosmör

### **Bruni**

Mandel, kokosolja, vanilj, kakao, carobe, agave

### **Morot- och kanelbit**

Morot, kanel, mandel, aprikos, agave, ingefära, citron, cashew, cocosfett

### **Apple- & ingefärsbit**

Aprikos, mandel, agavesirap, äpple, ingefära

### **Cashewyoghurt med blåbär och rotfruktskrisp**

Cashew, dadlar, blåbär, agavesirap, solroskärnor, kokos, kokosnektar, rödbeta, morot, vanilj

## DRYCK

Apelsin, ingefära och chilijuice

## SALT

### **Svamp- och spenatpaj**

spenat, olivolja, linfrön, sesam, mandel, svamp, vitlök, zucchini, himalayasalt, lök, citron

### **Sesamnötter i påse**

Mandel, cashew, hasselnöt, valnötter, sesam, salt, rapsolja

### **Grönkålschips i påse**

Salt, rapsolja, grönkål