

WESOŁYCH, ZDROWYCH I RODZINNYCH  
ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA ORAZ  
SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU,  
PEŁNEGO MIŁOŚCI, SŁOŃCA I  
ZDROWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH



ŻYCZY



LIFEMOTIV

ZDROWO ZAKRĘCENI

PS. I NIECH NA WASZYM ŚWIĄTECZNYM STOLE NIE ZABRAKNIJE POZYCJI OZNACZONYCH ★

## ŚWIĄTECZNE CIASTA I CIASTECZKA

### ★ MAKOWIEC Z KASZĄ JAGLANĄ Z CZEKOLADOWĄ POLEWĄ & KANDYZOWANYMI POMARAŃCZAMI ★

mak, kasza jaglana, migdały, orzechy włoskie, rodzynki,  
pomarańcze, syrop z agawy i ksylitol, czekolada fairtrade, mleko i  
olej kokosowy 16zł / porcja  
152zł / 10 dużych porcji całe ciasto

### ★ TORT MAKOWY Z KASZĄ JAGLANĄ Z KOKOSOWO-FASOLOWYM KREMEM ★

mak, kasza jaglana, migdały, orzechy włoskie, rodzynki, pomarań-  
cze, syrop z agawy i ksylitol, czekolada fairtrade, mleko i olej  
kokosowy 25zł / porcja  
237zł / 10 dużych porcji całe ciasto

### CIASTO MARCHEWKOWE (LOW FAT)

marchew, orzechy włoskie, mąka ryżowa i gryczana, daktyle,  
syrop z agawy, wiórki kokosowe, czekolada, przyprawy korzenne  
16zł / porcja  
152zł / 10 dużych porcji całe ciasto

### SERNIK POMARAŃCZOWY NA SPODZIE Z KASZY GRYCZANEJ

tofu ekologiczne bez GMO, sok i skórka z pomarańczy, syrop z  
agawy, wanilia, kasza gryczana, olej kokosowy, erytrytol  
18zł / porcja  
171zł / 10 dużych porcji całe ciasto

### PIERNIK Z BURAKIEM I BAKALIAMI

mąka z cieciorci, ryżu i tapioki, burak, olej ryżowy, cukier  
muskovado, karob, przyprawy, rodzynki, orzechy włoskie, migdały,  
skórka z pomarańczy, kakao, mleko kokosowe, syrop z agawy  
20zł / 400g

### PRZEKŁADANY PIERNIK Z BURAKIEM W CZEKOLADZIE

Piernik z burakiem i bakaliami przekładany powidłami śliwkowymi  
obłany czekoladą i posypyany orzechami włoskimi 25zł / 400g

### SZARLOTKA Z MIGDAŁOWO-OWSIANĄ KRUSZONKĄ

jabłka, płatki owsiane, kasza gryczana, mąka migdałowa, olej  
kokosowy, ksylitol, cynamon, imbir 16zł / porcja duża  
152zł / 10 dużych porcji, całe ciasto

### OWSIANE CIASTECZKA Z TAHINI I ŻURAWINĄ

płatki owsiane, pasta sezamowa tahini, orzechy włoskie, syrop z  
agawy, cynamon, czekolada, żurawina 8 zł / ciastko

## ★ EKO CHLEB ORKISZOWY 100% NA ZAKWASIE ★

Pieczony przez nas, z ekologicznej mąki orkiszowej na żytnim  
zakwasie, ze słonecznikiem, siemieniem lnianym i czarnuszką -  
takiego chleba jeszcze nie jedliście 22zł / bochenek 1,5kg

## ★ EKOLOGICZNE WINA WŁOSKIE ★

Wytrawne z ekologicznej winnicy Le Carline w regionie Veneto we  
Włoszech. Wyjątkowy charakter, osobowość zawdzięcza winiarzom  
oraz ekologicznej uprawie i produkcji wina. Wino, do którego nie  
dodano siarczynów. Posiada certyfikat VEGAN  
- Czerwone 100% Merlot 75zł / butelka  
- Białe 100% Chardonnay 75zł / butelka

## DANIA ŚWIĄTECZNE

### ★ BIGOS WEGAŃSKI ★

z zieloną soczewicą, tempehem, grzybami, na czerwonym winie  
6zł / 100g

### ★ TOFU A LA RYBA PO GRECKU ★

ekologiczne tofu zawinięte w arkusze nori, w panierce z cieciorci z  
klasyczną jarzynką po grecku, doskonale zarówno na ciepło jak i na  
zimno (należy liczyć 350g na porcję) 7 zł / 100g

### PIECZEŃ Z ZIEŁONEJ SOCZEWICY Z ORZECHAMI WŁOSKIMI

z pomidorowo-klonową glazurą, idealna na pierwszy dzień świąt  
7 zł / 100g

### PASZTET Z ZIEŁONEJ SOCZEWICY

- z pieczonymi warzywami i kaszą gryczaną 5 zł / 100g  
- z wędzoną śliwką i kaszą jaglaną 5 zł / 100g

### KORZENNE BOCZNIANKI

alternatywa dla śledzika, marynowane w whiskey 7,2 zł / 100g

### ★ ŁOSOŚ WĘDZONY Z MARCHEWKI ★

nasze odkrycie roku, idealny do gryczanych blinów, placków  
ziemniaczanych czy po prostu chleba 7,2 zł / 100g

### ZESTAW DO ŁOSOSTA

śmietanka z nerkowców, kapary, koperek, czerwona cebula  
6 zł / 100g

### SALATKA JARZYNOWA

królowa polskich stołów z chrupiącym jabłkiem i groszkiem oraz  
majonezem wege 6 zł / 100g

### ★ MAJONEZ WEGAŃSKI ★

6 zł / 100g