

## HAPPY M's SUPERFRUKOSTAR

Vi lagar näringstät mat som människan och planeten mår bra av. All vår frukost är glutenfri, fri från ägg och konstgjorda tillsatser, mjölkfri och utan raffinerat socker. Vi är Kravcertifierade med 2 stjärnor vilket betyder att de flesta av våra ingredienser är krav eller ekologiska.

### 1. Wake up Frukost-paket ..... 80 kr

Bovetefralla med pålägg, välj mellan

- ♥ Avokadoröra, sallad och groddar
- ♥ Ost (gjord på kokos), sallad, fermenterade morötter
- ♥ Hummus, sallad, tomat och picklad rödlök
- + (extra lax 15 kr)

Kallpressad morotsjuice med gurkmeja 250ml.

### 2. Energizing Frukost-paket ..... 110 kr

Bovetefralla med pålägg, välj mellan

- ♥ Avokadoröra, sallad och groddar
- ♥ Ost (gjord på kokos), sallad, fermenterade morötter
- ♥ Hummus, sallad, tomat och picklad rödlök
- + (extra lax 15 kr)

Chiapudding gjord på vår hemmagjorda mandelmjolk med bärsylt à la Happy M style toppad med bär och fröer

Power-Smoothie (liten)

- ♥ Berry booster eller
- ♥ Green goddess

### 3. Vitalizing Frukost-paket ..... 110 kr

Bovetefralla med pålägg, välj mellan

- ♥ Avokadoröra, sallad och groddar
- ♥ Ost (gjord på kokos), sallad, fermenterade morötter
- ♥ Hummus, sallad, tomat och picklad rödlök
- + (extra lax 15 kr)

Växtbaserad yoghurt med bärsylt à la Happy M style toppad med fröer och bär

Kallpressad morotsjuice med gurkmeja 250ml

### 4. Glowing Frukost-paket ..... 110 kr

Bovetefralla med pålägg, välj mellan

- ♥ Avokadoröra, sallad och groddar
- ♥ Ost (gjord på kokos), sallad, fermenterade morötter
- ♥ Hummus, sallad, tomat och picklad rödlök
- + (extra lax 15 kr)

Overnight oats med blåbär, toppad med fröer och kokosbitar

Power-Smoothie (liten)

- ♥ Berry booster eller
- ♥ Green goddess

5. Radiance Frukost-paket ..... 125kr

Bovetefralla med pålägg, välj mellan

- ♥ Avokadoröra, sallad och groddar
  - ♥ Ost (gjord på kokos), sallad, fermenterade morötter
  - ♥ Hummus, sallad, tomat och picklad rödlök
- + (extra lax 15 kr)

Kokosyoghurt med bär och fröer.

Power-Smoothie (liten)

- ♥ Berry booster eller
- ♥ Green goddess

Rawfood boll (går att få utan nötter)

6. Happy Genius Frukost-paket ..... 145 kr

Avocadosmörgås gjord på bovete med svamp, sallad och groddar.

Chia och overnight oats med jordnötssmör (går att få utan jordnötssmör)

Power-Smoothie (liten)

- ♥ Berry booster eller
- ♥ Green goddess

Rawfood boll (går att få utan nötter)

7. Super Duper Happy Healthy Breakfast Buffé ..... 165 kr

Overnight oats blåbär

Chiapudding gjord på vår hemmagjorda mandelmjolk

Olika toppings, som fröer, kokosbitar, äpplebitar, bärkompott

Bovetefrallor och fröknäcke

Avokadoröra

Rödbetshummus

Grönsaker

Fermenterade morötter

Växtbaserat smör

Oatly "philadelphia ost"

Smoothie Berry booster

Hälsoshot med ingefära, citron & gurkmeja

Övrig frukost

Avokado Lax macka - 69kr

Tempeh Macka - 59kr

Bovetefralla med "ost" (gjord på kokos) - 49 kr

Bovetefralla med Avokadoröra - 49 kr

Chiapudding med vår hemgjorda mandelmjolk toppad med bär, fröer och kokos - 48 kr

Overnight oats deluxe blåbär & choklad med chiapudding & jordnötssmör - 49 kr

## DRYCKER

### Immunity shots

- ♥ Ingefära & citron 25 kr
- ♥ Ingefära, citron & gurkmeja 35 kr
- ♥ Ingefära, citron & aktiverat kol 35 kr

### Våra egna Kallpressade EKO-juicer 68 kr

- ♥ **Happy Super Greens** (gröna blad, seller, gurka, broccoli, persilja, ingefära, citron)
- ♥ **Happy Green** (fänkål, mynta, spenat, äpple, gurka)
- ♥ **Happy Beet** (rödbeta, spenat, morot, äpple, citron, ingefära)
- ♥ **Happy Carrot** (morot, äpple, citron, gurkmeja)
- ♥ **Happy Citrus** (citron, äpple, filtrerat vatten, ingefära, cayennepeppar)

### Power Smoothies 79 kr

- ♥ Berry booster
- ♥ Divine chocolate
- ♥ Green goddess

### Nice Kombucha – naturligt uppiggande, gjord på grön kaffeböna (en fermenterad dryck) 45 kr

- ♥ Citronmeliss
- ♥ Ingefära
- ♥ Aloe Vera

### Rescued juicer 39 kr

- ♥ Äpple
- ♥ Äpple & ingefära
- ♥ Red Rainbow berries

### VITA Kokosvatten 29 kr

### Miso Soppa 45 kr

### God & Oskyldig Energi

Rawfood kanel-rulle	35 kr
Hallon & lime rawfoodkaka	30 kr
Rawfood Snickerskaka	30 kr
Macca powerball	20 kr
Tranbär & Lingon rawball	20 kr
Kakao & Jordnöt rawball	20 kr

## BRA ATT VETA

- ♥ Minimumbeställning är 10 st/sort.
- ♥ Vi behöver din beställning minst 3 arbetsdagar i förväg.
- ♥ Vi vill gärna ha en lista över eventuella allergier i samband med beställningen.
- ♥ Betalning sker 3 arbetsdagar innan på Happy M Kitchen, Vasagatan 24 eller via faktura.
- ♥ Om du vill hyra väldigt trevlig personal, är det möjligt till en kostnad av 350 kr/h + moms.
- ♥ Kostnad för leverans tillkommer.