



## Nya frukostvanor!

Vi på MatHem har nöjet att presentera en frukostkasse komponerad av Renée Voltaire. Kassen innehåller en mängd olika produkter, samt tips på hur de kan användas. Varje morgon är olik den andra och exakt hur din frukost ser ut, väljer du själv. Renée, som skrivit flera kokböcker och även har en serie både goda och nyttiga matprodukter, beskriver sina egna morgonrutiner på följande sätt:

*"Jag älskar att gå upp på morgonen, ju tidigare desto bättre. Om jag kommit i säng i tid förstås. Min dag blir alltid skön om jag börjar med en bra frukost. På hösten blir det oftast en skål bovetecrunch med sommarens bär. Om jag vaknar för sent mixar jag ihop en supersmoothie. Lovely morning!"*

**Smaklig måltid önskar vi på MatHem!**

### Smoothiemix

Innehåller superfoods och hampaprotein som är naturens bästa protein. Hampaprotein håller blodsockernivån på en jämn balans, är lättsmält och naturligt grön. Blanda mixen med kokossocker, hallon, avokado, vatten och pressad lime för en härlig smoothie (se förpackningen för hela receptet), eller experimentera fritt med havremjolk och goda bär.

**Tips:** När jag gör smoothie blir det alltid en skvätt över som jag tar med mig till jobbet och dricker som mellanmål. Go strong, go hampa!

### Kokossocker

Mitt kokossocker kommer från kokosblommans söta och näringsrika nektar. Ett hälsosamt alternativ till socker med en fyllig smak av ljuvlig kola.

**Tips:** Det är väldigt gott att strö lite kokossocker direkt på yoghurten.

### Produkter från Renée Voltaire

Smoothiemix  
Kokossocker  
Bovete Crunch Hallon  
Rawfood Kex  
Örtsalt Ramslök  
Crunchy Granola med pecannöt, äpple & kardemumma

### Tillbehör

1-2 pkt frysta bär  
4-6 avocados  
2 tomat  
1 lime  
1 pkt yoghurt  
1 pkt havremjolk  
1 pkt ägg

### Köp gärna med fler matvaror!

Du vet väl att du alltid kan kombinera färdiga matkassar, frukostkassar och lösa varor på MatHem.se

### Bovetecrunch

Min raw bovetecrunch med hallon är 100% healthy. Frasig, god och perfekt till yoghurt eller olika typer av mjölk. Också gott som topping på smoothien. Rawfood for life.

**Tips:** Gott att blanda med granola eller musli.

### Rawfood kex

Mina rawfood kex innehåller inte vete utan bara goda frön och kryddor. Håller magen i trim. Super good for you! Lägg ett par skivor avokado, tomat eller kokta ägg på kexen och strö över lite örtsalt – perfekt start på dagen.

**Tips:** Passar lika bra till en god dessertost!

### Ramslök örtsalt

Mitt örtsalt får allt att smaka gott utan smakförstärkare eller andra konstigheter.

**Tips:** Gott på nästan allt. Får en skivad tomat att smaka himmelskt.

### Crunchy Granola med pecannöt, äpple och kardemumma

En komplett och fulländad granola som ger mig massor av bra energi. Söt utan tillsatt socker. Gott att äta med yoghurt eller mjölk.

**Tips:** Lägg frysta hallon i en pajform, häll granola på toppen, skjutsa in i ugnen och vips en supergod paj. Mums!