



Postpartum Meny



Värmande & näringsrika huvudrätter:

- Kycklingsoppa med ingefära, spenat, pärlcouscous och färsk koriander
- Pumpagryta med spenat, kokosmjölk, buljong och quinoa
- Japansk curry med nötkött, svamp och ris
- Congee (kantonesisk risgröt) med buljong, basilika och nötkött
- Morotssoppa med mandel och saffran
- Grön soppa med quinoa och sesam
- Golden Daal med kycklingbuljong och ris
- Hemkokt kycklingbuljong

Närande & söta efterrätter:

- Postpartumgröt med torkade aprikoser, värmande kryddor och en klick smör
- Dadelbollar
- Postpartumkakor:
 - Med kokos, havre och choklad
 - Med torkade aprikoser och ingefära
 - Med tahini, kardemumma och ros
 - Frukostkakor med mandel, tahini och solrosfrön
- Fiberrika muffins med zucchini, morot och dadlar
- Kryddig custard med kokos och vanilj (dryck)

www.doulaleonie.se
hejdoulaleonie@gmail.com
072-444 98 15

