

PORRIDGE (bis 12:00h)

POWER-PORRIDGE 3.50 €

/ Viel Magnesium, wenig Zucker /

MIT QUINOA, TRAUBEN, BANANE, GRANOLA & MANDELMILCH

KNUSPERAPFEL-PORRIDGE 3.50 €

/ Unser Kraftfrühstück für die kalte Jahreszeit /

MIT HAUSGEMACHTEM APFELKOPF, ZIMT & AHORNSIRUP

ROTE BEEREN-PORRIDGE 3.50 €

/ Reich an Vitaminen und Mineralien /

MIT WALDBEEREN, GOJI-BEEREN, ACAI & GRIECHISCHEM JOGHURT

AYURVEDISCHES KURKUMA-PORRIDGE 3.50 €

/ Wärmt und gibt Energie für den Tag /

MIT KURKUMA, KAKAO, KOKOSMILCH & GETROCKNETER MANGO

WINTER-PORRIDGE 3.50 €

/ Süß, wärmend und verdauungsfördernd /

MIT PFLAUMEN, APFEL, ZIMT, ROSINEN & VANILLEJOGHURT

SALATE

PUTENBRUST-SALAT 5.60 / 7.60 €

/ Walnüsse sind reich an Vitamin B6, Zink & Omega-3-Fettsäuren /

SALAT MIT PUTENBRUST, KANDIERTEN WALNÜSSEN, WEISSKÄSE, KAROTTEN, GURKEN, KIRSCHTOMATEN, RETTICHKEIMLINGEN & GEMÜSE-JOGHURT-DRESSING

CAESAR-SALAT 5.70 / 7.70 €

/ Putenbrust ist fettarm, proteinreich und reich an Kalium /

RÖMERSALAT MIT GEBRATENER PUTENBRUST, PARMESAN, KIRSCHTOMATEN, ANCHOVIS, STIELKAPERN, CROUTONS & CAESAR-DRESSING

GEBACKENER SÜSSKARTOFFEL-SALAT 6.70 / 8.70 €

/ Süßkartoffeln haben viele Vitamine und Ballaststoffe /

SALAT MIT SÜSSKARTOFFELN, QUINOA, SCHWARZE BOHNEN, KIRSCHTOMATEN, EDAMAME, GURKEN & MANGO-DRESSING

MAULTASCHEN-SALAT 6.70 / 8.70 €

/ Fenchel ist reich an Vitalstoffen und wirkt entzündungshemmend /

SALAT MIT GEBRATENEN WIESENKRÄUTER-MAULTASCHEN, BOHNEN, FENCHEL, OFENKÜRBIS, KIRSCHTOMATEN, OREGANO & TOMATEN-VINAIGRETTE

JALAPENO-BEEF-SALAT 7.20 / 9.20 €

/ Jalapenos sind reich an Vitaminen und wirken entzündungshemmend /

SALAT MIT GEBRATENEM RINDERSTEAK, JALAPENOS, PAPRIKA, ROTEN ZWIEBELN, GURKEN, TORTILLACHIPS & JALAPENO-DRESSING

SALAT NICOISE 8.00 / 10.20 €

/ Thunfisch enthält große Mengen an Zink, Jod und Vitamin D /

SALAT MIT GEBRATENEM THUNFISCH, BOHNEN, GRENAILLE-KARTOFFELN, STRAUCHTOMATEN, GRÜNEN OLIVEN, ROTEN ZWIEBELN & WEILANDS-DRESSING

BOWLS

MISO-RAMEN-BOWL 7.70 / 9.70 €

/ Koriander enthält Antioxidantien, ätherische Öle, Vitamine und Ballaststoffe /

SCHARFES RINDERHACKFLEISCH, REISBAND-
NUDELN, MAIS, SPINAT & KORIANDER

QUINOA-EINTOPF 7.90 / 9.90 €

/ Quinoa ist reich an Eiweiß und enthält alle 9 essentiellen Aminosäuren /

BUNTER QUINOA, HUHN ODER TOFU, BREITE
BOHNEN, HIRTENKÄSE, TOMATE & KORIANDER

THAI-CHICKEN-BOWL 7.90 / 9.90 €

/ Rotkohl und Ingwer stärken das Immunsystem und schützen vor Infekten /

GEBRATENES HUHN, ROTKOHLE, KAROTTE, GURKE,
BROKKOLI, EINGELEGTER INGWER, PAPRIKA, BABY
LEAF, SUSHI-REIS & ERDNUSS-INGWER-DRESSING

BBQ-BOWL 7.90 / 9.90 €

/ Vollkornreis enthält viele Vitamine und Nährstoffe /

PULLED PORK, ROTKOHLE, GURKE, CHEDDAR KÄSE,
SCHMORZWIEBELN, VOLLKORNREIS, BABY LEAF &
HOMEMADE BBQ-SAUCE

TOFU-BOWL 7.90 / 9.90 €

/ Tofu ist reich an Eiweiß und wertvollen Aminosäuren /

PIKANTES TOFU-SCHNITZEL, CHIA-SAMEN,
GRÜNES GEMÜSECURRY & VOLLKORNREIS

SALMON-BOWL 9.50 / 11.50 €

/ reich an Omega-3-Fettsäuren, reich an Vitamin B6 und B12 /

HAUSGEBEIZTER LACHS, EDAMAME, ALGENSALAT,
GURKE, PFIRSICH, SUSHI-REIS & GAUCHONG-SAUCE

TUNA-BOWL 9.50 / 11.50 €

*/ Die Omega-3-Fette im Thunfisch stärken das Immunsystem, schützen das
Herz und verbessern die Gesundheit /*

TUNA, MANGO, EDAMAME, AVOCADO, MARINIERTER
KALE, SUSHI-REIS & SRI RACHA-SAUCE

GETRÄNKE

ESPRESSO 2.20 €

KAFFEE 2.50 €

CAPPUCCINO 2.70 €

MILCHKAFFEE 2.90 €

LATTE MACCHIATO 2.90 €

LATTE MACCHIATO (SOJAMILCH) 3.40 €

BELGISCHE SCHOKOLADE 3.20 €

INGWERTEE 2.60 €

INGWERTEE MIT ZITRONENGRAS, MINZE 2.90 €

INGWERTEE MIT KURKUMA, ORANGE, ZITRONE 2.90 €

HOLUNDERBLÜTENTEE MIT MINZE, INGWER 3.50 €

HAGEBUTTENTEE MIT ORANGE, ROSMARIN 3.50 €

CHAI TEE 3.50 €

MATCHA TEE, LIMETTE 4.00 €

MATCHA LATTE 4.00 €

FRISCHER PFEFFERMINZTEE 3.00 €

GRÜNER TEE (BEUTEL) 2.50 €

SCHWARZER TEE (BEUTEL) 2.50 €

GRAPEFRUIT-HOLUNDER-MINZ-LIMONADE (0,4l) 3.40 €

GURKE-BASILIKUM-ZITRONEN-LIMONADE (0,4l) 3.40 €

CHIA-MINZE-PFIRSICH-ICE-TEA (0,4l) 3.40 €

WEISSWEIN 5.20€ / MIT APEROL 6.00€

ROTWEIN 5.20€