

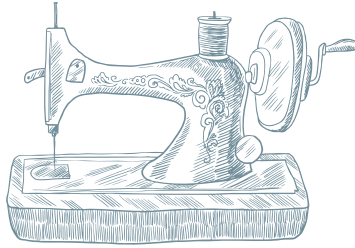


*Schön, dass du da bist!*

.....

*Tu deinem Körper etwas Gutes,  
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.*

*Iss dich glücklich!*



Bei uns wird alles frisch und ohne Zugabe von Zusatzstoffen zubereitet.  
Wir legen Wert auf hochwertige, vollwertige und  
vorwiegend biologische Produkte.

Du kannst dir auch dein Frühstück nach Maß selber zusammenstellen.  
Ob süß oder pikant, groß oder klein.  
Zusätzlich gibt's natürlich auch fertige Frühstücksvarianten.

Unsere Spezialität ist der warme **Porridge**, welcher mit dem traditionellen  
schottischen „Spurtle“ so lange gerührt wird, bis er schön cremig ist.

Porridge ist gesund, sättigend und schmeckt einfach großartig!



Porridge groß ..... € 6,00

Porridge klein ..... € 3,50

Topping groß ..... € 2,00

Topping klein ..... € 1,00

Topping mit saisonalem Obst und selbstgemachtem Granola.

# Frühstücksvarianten

## Fingerhut

für den kleinen Hunger

..... € 6,00



- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 Aufstrich nach Wahl (süß oder pikant)
- 1 Heißgetränk nach Wahl

*Bei uns bekommst du **Vollkornbrot**. Nur im vollen Korn stecken jede Menge Ballast- und Mineralstoffe.*

## Knopfschachtel

das Mittelmaß

..... € 11,00



- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 Aufstriche nach Wahl (süß oder pikant)
- 1 kleines Müsli
- 1 Heißgetränk nach Wahl

*Die **Aufstriche** werden täglich frisch zubereitet und wechseln immer mal wieder. Vegan oder vegetarisch mit hochwertigen Ölen wie Leinöl, Kürbiskernöl oder Leindotteröl.*

## Nähkorb

für den großen Hunger

..... € 15,00



- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 Aufstriche nach Wahl (süß oder pikant)
- 1 kleines Müsli
- 1 Portion frische Sprossen
- 1 Bio-Saft
- 1 Heißgetränk nach Wahl

**Sprossen** haben eine hohe Nährstoffdichte und sind wahre Vitalstoff-Kraftwerke.

*Du willst selbst Sprossen ziehen? Bei uns findest du die passenden Sprossengläser und Sprossen.*

# Stell dir dein Frühstück nach Maß zusammen



1 Scheibe Vollkornbrot .....	€ 1,00	1 Portion Honig .....	€ 1,00
1 Aufstrich nach Wahl .....	€ 2,00	1 Portion Bio-Sprossen .....	€ 2,00
Haselnussaufstrich		1 Bio-Frühstücksei .....	€ 2,00
Fruchtaufstrich (saisonal)			
Veganer Aufstrich			
Vegetarischer Aufstrich			
1 Protein-Müsli klein .....	€ 3,50	1 Müsli klein .....	€ 3,50
1 Protein-Müsli groß .....	€ 6,00	1 Müsli groß .....	€ 5,00

*Alle Müslis und Porridge gibt's auch mit Hafermilch!*

---

Lass dich vom Müsli der Woche überraschen!

*Protein-Müsli wird zusätzlich mit Bio-Protein angereichert  
und ist ideal für Aktive und Sportler!  
1 großes Glas enthält ca. 35 g Protein.*

*Müslis im Glas gibt es auch zum Mitnehmen!*

---

# Pikante vollwertige Supersnacks

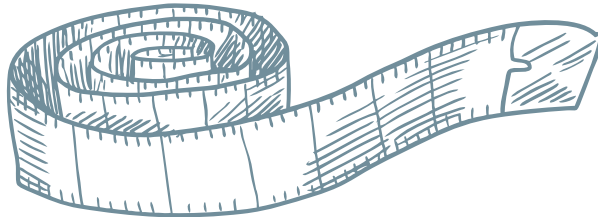


Hand Made Toast ..... € 7,50  
Keimlingstoastbrot mit Frischkäse, Avocado, Bio-Spiegelei und frischen Sprossen

Power-Salat: wechselt wöchentlich  
groß ..... € 8,00  
klein ..... € 6,00  
(auch zum Mitnehmen), siehe Wochenkarte

Kraft-Suppe oder Eintopf ..... € 8,00  
(gibt's in der kalten Jahreszeit), siehe Wochenkarte

Pikanter Porridge ..... € 6,00  
Pikanter Porridge mit Spinat & Feta .... € 8,00



*Zur Suppe und Salat passt hervorragend frisch getoastetes Keimlingsbrot!  
Gerne kannst du dein Brot im Hand Made selber toasten!*

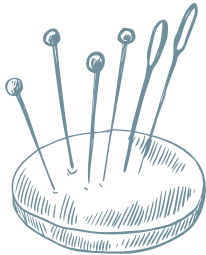
---

## Kaffee



Ristretto .....	€ 2,10	Espresso Macchiato .....	€ 2,70
Espresso .....	€ 2,30	doppelter Espresso .....	€ 3,30
Verlängerter .....	€ 2,90	Cappuccino .....	€ 3,60
		Cappuccino klein .....	€ 3,30

*Alle Varianten erhältst du ebenfalls mit Hafermilch.*



## Kuchen



Kuchen, Torten, Muffins, Strudel oder Cookies

Preise zwischen € 3,00 und € 5,00

◇ Unser Tagesangebot findest du in der Vitrine. ◇

*Die Kuchen sind vollwertig, ohne weißen raffinierten Zucker und auch mal vegan oder glutenfrei.*

*Du kannst sie also mit gutem Gewissen genießen!*

# Ausgewählte Säfte/Kaltgetränke



Bio-Säfte von Pona ..... € 3,80  
(verschiedene Sorten)

Bio-Säfte von Hasenfit ..... € 3,00  
(verschiedene Sorten)

Thalheimer Heilwasser ..... € 2,90  
(still oder prickelnd)

1 Glas Leitungswasser ..... € 0,50

1 Krug Leitungswasser ..... € 1,50

Prosecco Kattus Frizzante (0,2 l) € 6,90

Goldkehlchen Cider ..... € 3,90  
(aus Österreich, verschiedene Sorten)

Balis Limo ..... € 3,20  
(Basilikum-Ingwer/Ananas-Minze/  
Cranberry-Rosmarin)

Bio-Cucumis Limo ..... € 3,20  
(Lavendel-Bergamot/Gurke-Basilikum)

Bio-Lemonaid Limo ..... € 3,00  
(Ingwer oder Maracuja)

Thalheimer Limo ..... € 3,50  
(verschiedene Sorten)

Thalheimer Bier (0,33 l) ..... € 3,50  
Pils / Märzen oder Radler

UNGER G'spritzter (0,33 l) ..... € 3,80

# Tee/Kakao



Bio-Tee je ..... € 3,50  
(Kräuter, Früchte, Pfefferminze, Ingwer-Zitrone, Grüner oder Schwarztee)

Bio-Kakao ..... € 3,50

Bio-Kakao klein ..... € 2,30

