



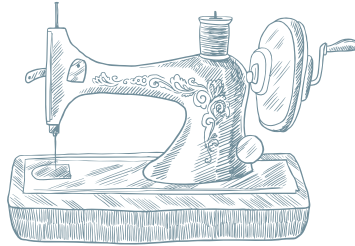
Schön, dass du da bist!

.....

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

Iss dich glücklich!

Wir verwenden fast ausschließlich Bio Produkte



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 € 7,00

Topping groß € 2,50

Porridge klein € 5,00

Topping klein € 1,50

Topping mit saisonalem Obst und selbstgemachtem Granola.

Frühstücksvarianten

Fingerhut

für den kleinen Hunger

..... € 7,00



- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 Aufstrich
- 1 Verlängerter oder Tee

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

Knopfschachtel

das Mittelmaß

..... € 14,00



- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 Aufstriche
- 1 kleines Müsli
- 1 Verlängerter oder Tee

*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

..... € 20,00



- 1 Bio-Dinkel Vollkornsemmel
- 1 Vollkornbrot
- 2 Aufstriche
- 1 Portion Gemüse
- 1 kleines Müsli
- 1 Portion frische Sprossen
- 1 Bio-Saft
- 1 Verlängerter oder Tee

Willst du ein anderes Heißgetränk zu deinem Frühstück, so wird der Differenzbetrag verrechnet.

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	€ 1,20	1 Portion Honig	€ 1,50
1 Bio Vollkorn Dinkelsemmerl	€ 2,30	1 Portion Bio-Sprossen	€ 2,50
1 Aufstrich nach Wahl	€ 2,50	1 Portion Gemüse	€ 2,50
Haselnussaufstrich Fruchtaufstrich (saisonal) Veganer Aufstrich Vegetarischer Aufstrich		1 Bio-Frühstücksei	€ 2,50
1 Protein-Müsli klein	€ 5,50		
1 Protein-Müsli groß	€ 6,50		
1 Müsli klein	€ 4,50		
1 Müsli groß	€ 5,50		

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!

Eiergerichte

mit Bio-Eiern aus Pramet



Spiegelei mit einem Ei € 3,00

Spiegelei mit zwei Eiern € 5,50

gewürzt mit Bio-Eierspeisgewürz von Sonnentor
getopt mit frischen Sprossen

Eieromlett mit Gemüse der Saison
und Bio Frischkäse

getopt mit frischen Sprossen

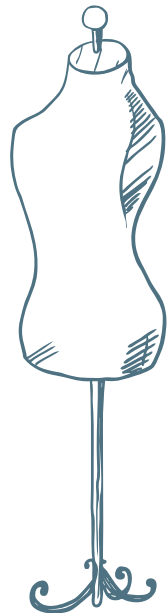
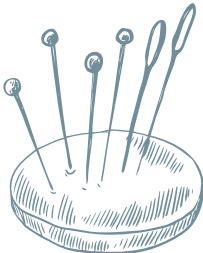
groß € 10,90

klein € 7,50

Handmade Toast € 8,50

Handmade Toast doppelt € 15,50

Keimlingstoastbrot mit Frischkäse, Avocado,
Bio-Spiegelei und frischen Sprossen



Pikante vollwertige Supersnacks



Power-Salat: wechselt wöchentlich

groß € 8,50

klein € 6,50

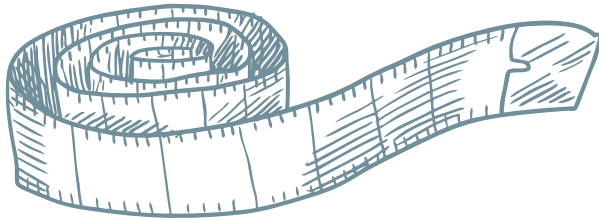
(auch zum Mitnehmen)

Kraft-Suppe oder Eintopf

groß € 8,50

klein € 6,50

(gibt's in der kalten Jahreszeit), siehe Wochenkarte



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

Kaffee und Heißgetränke



Ristretto	€ 2,70	Cappuccino groß	€ 4,20
Verlängerter	€ 3,30	Cappuccino klein	€ 3,80
Lupinenverlängerter	€ 3,30	Cappuccino groß mit 2 Espresso	€ 5,50
Lupinencappuccino	€ 4,50	Kurkuma Latte Vanille	€ 4,50
Löwenzahnkaffee von Sonnentor ..	€ 7,90	Chai Latte	€ 4,50
1 Kännchen (2 Tassen)		Bio-Kakao groß mit Milchschaum	€ 4,30
Espresso	€ 2,80	Bio-Kakao klein mit Milchschaum	€ 3,30
doppelter Espresso	€ 3,90	Affogato Espresso mit Bio Vanilleeis	€ 5,70
Espresso Macchiato	€ 3,20	Eiskaffee mit Bio Vanilleeis	€ 7,50

Bio-Tee je € 3,50

(Kräuter, Früchte, Pfefferminze, Ingwer-Zitrone, Kamille, Grüner oder Schwarztee)

Alle Varianten erhältst du ebenfalls mit Hafermilch.

Kuchen/Mehlspeisen



Frische Topfenwaffeln mit griechischem Joghurt,
Obst der Saison und gerösteten Mandeln
€ 7,90

Kuchen, Torten oder Cookies
Preise zwischen € 3,50 und € 4,50

◇ 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 € 4,30
(verschiedene Sorten)

Balis Limo € 3,70
(Basilikum-Ingwer/Ananas-Minze/
Cranberry-Rosmarin)

Bio-Cucumis Limo € 4,30
(Lavendel-Bergamot)

Bio-Säfte von Hasenfit € 3,50
(verschiedene Sorten)

Bio-Säfte von Hasenfit € 3,90
(G`spritzt auf 0,5l mit Leitungswasser)

Bio-Säfte von Hasenfit € 4,20
(G`spritzt auf 0,5l mit Soda)

Kombucha € 4,20
(Classic oder Zitrone/Ingwer)

Thalheimer Heilwasser € 3,20
(still oder prickelnd)

Thalheimer Limo € 3,90
(verschiedene Sorten)

Thalheimer Bier (0,33 l) € 3,90

Waldbeer,
Uhudler,
Himbeerspritz € 5,90
(alkoholisch)

Prosecco (0,2 l) € 6,90

Glas Leitungswasser € 0,50

Krug Leitungswasser € 1,50

