

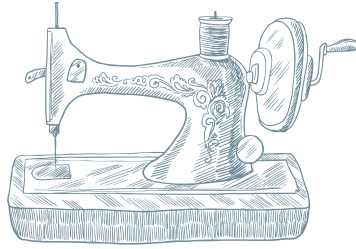


Schön, dass du da bist!

.....

*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 regionale, 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 € 3,00

Topping mit saisonalem Obst und selbstgemachtem Granola oder gerösteten Mandeln € 2,00.

Frühstücksvarianten

Fingerhut

für den kleinen Hunger
..... € 5,00



- 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
..... € 10,00



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

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

Nähkorb

für den großen Hunger
..... € 15,00



- Vollkornbrot nach Bedarf
- 3 Aufstriche nach Wahl (süß oder pikant)
- 1 kleines Müsli im Glas
- 1 Portion frische Sprossen
- 1 Bio- Saft
- 2 Heißgetränke nach Wahl

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

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

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 Fruchtaufstrich (saisonal) Hülsenfrüchteaufstrich Topfenaufstrich | | 1 Bio Frühstücksei | € 2,00 |
| 1 Protein- Müsli im Glas klein ... | € 3,00 | 1 Müsli im Glas klein | € 2,50 |
| 1 Protein- Müsli im Glas groß ... | € 6,00 | 1 Müsli im Glas groß | € 5,00 |

Alle Müsli's 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 Glas enthält ca. 35g Protein.*

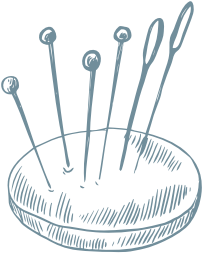
Müsli's im Glas gibt es auch zum Mitnehmen!

Kaffee



| | | | |
|--------------------|--------|--------------------------|--------|
| Ristretto | € 2,10 | Espresso Macchiato | € 2,70 |
| Espresso | € 2,30 | doppelter Espresso | € 3,30 |
| Verlängerter | € 2,90 | Cappuccino | € 3,60 |

Alle Varianten erhältst du ebenfalls mit Sojamilch.



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

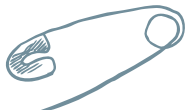


Bio- Säfte von Pona € 3,80
(verschiedene Sorten)

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

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

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



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

Thalheimer Heilwasser € 2,90
(still oder prickelnd)

Thalheimer Limo Uhudler ... € 3,00



Tee/Kakao



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

Bio- Kakao € 3,50

