

SUPPEN:

Wiesenkräutersuppe mit Kräutercroutons (Kartoffel, Kohlrabi, Löwenzahn, Giersch, Spitzwegerich)

Je € 5,50

EINTÖPFE:

Zitronen-Karotten-Risotto mit Parmesan (hält sich nur ein paar Tage) € 7,50/450g

Putenragout mit Gemüse (Zigeuner Art) € 8,50/450g

Eintöpfe sind mit zusätzlicher Beilage wie Reis, Bulgur, Pasta, Cous-Cous erhältlich € 2,00/Glas

SALATE:

Hirse-Spargel-Salat (Hirse, Karotte, Spargel, Kohlrabi, Basilikum, Mozzarella, Blattsalat)

Käferbohnsalat (Bulgur, Käferbohnen, Kürbiskernöl, Karotte, Tomate, Gurke, Feta, Blattsalat)

Je € 9,50 mit Dressing, Salate sind auch mit Hühnchen, Lachs oder Thunfisch erhältlich. Zusätzlich € 1,50

SNACKS

Gemüsereis vegi je € 6,50 mit Hühnchen je € 7,50

Schinken-Käse-Sandwich im Glas (siehe Bild, auch vegi möglich)
je € 4,50

Tomate-Mozzarella-Wrap, Gemüse-Feta, Thunfisch je 4,50

Lachswrap (Lachs, Avocado, Sesam, Tomate)

Hühnchen-Süßkartoffel-Currywrap je € 5,50

Gartenfocaccia mit Karotten, Paprika und Kräutern € 4,50



MÜSLI/DESSERT:

Veganer Chia-Kokospudding mit Granatapfel € 3,00

Powermüsli (DINKEL, HIRSE, Buchweizen, Naturjoghurt, Banane, Granatapfel, Kürbiskerne, Honig, Zimt, Heidelbeeren, Nüsse, Apfelmus) € 3,00

Leichtes Creme Brulee mit wenig Zucker € 3,00

Liebe Grüße, Rebecca aus der Gaumenfreudeküche