

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT 9

VORRAT 10

JOGHURT 24

SMOOTHIEBOWL & CHIAPUDDING 40

OVERNIGHT OATS & BIRCHERMÜSLI 52

PORRIDGE 62

EI & BROT 90

SÜSSES & GETRÄNKE 116

DANKE 140

REZEPTREGISTER 142

**100 % EI – GERÖSTETES BROT MIT CREMIGEM
RÜHREI, CHEDDAR & AVOCADO 94**

4 X SAFRAN 75

**50/50 CHIA + JOGHURT MIT HIMBEER-CHIA &
TAHINI-AHORNSIRUP 49**

A

AÇAÍ-BLAUBEER-SMOOTHIEBOWL 44

APFEL

Gebackene Äpfel, Safran-Granola & Safran-Tahini 29
-Mus, würziges 69
-Porridge 69

B

BANANE

Banana Split 33
Pfefferkuchen-Bananenbrot, glutenfrei 124

BIRCHERMÜSLI 54

BIRNEN, INGWER- 81

BLAUER SMOOTHIE 139

BUCHWEIZEN

gerösteter, mit Ras el Hanout 17
gerösteter, mit Schokolade 16
gerösteter, mit Zimt 16
gerösteter, mit Zitrone & Ingwer 17

C

CHERMOULA 98

Grundrezept 98
Rote 109

CHIA

50/50 + Joghurt mit Himbeer-Chia & Tahini-Ahornsirup 49
Himbeer-Chia 49
-Pudding »Overnight« Oats 43
-Pudding, Grundrezept 43

CHILI, EINGELEGTE 94

CITRONETTE 110

CROISSANT

mit Mascarpone, Bergamotte & Feige 123
mit Mascarpone, Marzipan & Kardamom 123

D

DUKKAH 19

E

EIER

100 % Ei – Geröstetes Brot mit cremigem Rührei, Cheddar & Avocado 94

Eiersalat mit Piccalilli 101

Italian Eggs 97

Rührei mit Gruyère, Cornichons, Kresse & Schmand 106

Rührei mit Parmesan, Tomate, Kapern & roter Zwiebel 113

Rührei mit Ziegenkäse, Kürbis & Dill 105

Rührei, Grundrezept 93

Rührei, Pecorino, weiße Bohnen & Palmkohl in Citronette 110

Turkish Eggs Çilbir 109

EINGELEGTE CHILI 94

EINGELEGTE JALAPEÑOS 98

ERDBEERE

Erdbeersalat mit Granola des Hauses 36

Kaltgerührte Erdbeeren mit Sumach 82

ERDNUSSBUTTER 19

G

**GEBACKENE ÄPFEL, SAFRAN-GRANOLA & SAFRAN-
TAHINI 29**

GEBACKENE PFLAUMEN 87

**GEKOCHTER RHABARBER MIT VANILLE & PALEO-
GRANOLA 36**

GERÖSTETE NUSSMISCHUNG 20

GERÖSTETER BUCHWEIZEN MIT RAS EL HANOUT 17

GERÖSTETER BUCHWEIZEN MIT SCHOKOLADE 16

GERÖSTETER BUCHWEIZEN MIT ZIMT 16

**GERÖSTETER BUCHWEIZEN MIT ZITRONE &
INGWER 17**

GOLDEN MILK 129

GRANOLA

des Hauses 14

Schokoladen- 14

Paleo-, glutenfrei 15

Safran- 15

GRÜNER SMOOTHIE 139

H

HAFERFLOCKEN- & STEEL-CUT-OATS-PORRIDGE 64

HASELNUSSBUTTER MIT GRANOLA 69

HOLUNDERBLÜTENJOGHURT 82

HOT SAUCE 97

HULK-SMOOTHIEBOWL 44

I

INGWERBIRNEN 81

ITALIAN EGGS 97

J

JALAPEÑOS, EINGELEGTE 98

JOGHURT

Holunderblüten- 82

mit Waldheidelbeeren & Tahini-Ahornsirup 39

Ricotta- 85

Safran- 73

Vanille- 77

JUMBO-HAFER- & HAFERSCHROT-PORRIDGE 64

K

KALTGERÜHRTE ERDBEEREN MIT SUMACH 82

KANDIERTE NÜSSE 18

KEFIR-OVERNIGHT-OATS 59

KIRSCHKOMPOTT 79

KÜRBIS AUS DEM OFEN 105

KOMPOTT AUS SCHWARZEN JOHANNISBEEREN MIT

TONKABOHNE & RICOTTAJOGHURT 35

**KYOTO-STYLE-GRAPEFRUIT, OLIVENÖL, GERÖSTETER
BUCHWEIZEN MIT ZITRONE & INGWER 30**

L**LIMONADE**

- Pinke, mit Grapefruit & Ingwer* 136
- Matcha-* 133

M**MADELEINES** 119**MANDELBUTTER** 77**MANGO-SANDDORN-SMOOTHIEBOWL** 45**MATCHA**

- Friends, glutenfrei* 120
- Latte* 131
- Latte auf Eis* 133
- Limonade* 133
- Tonic* 133
- Minz-* 135

MILCHREIS

- Grundrezept* 65
- mit Mandarine, Zimt & Zucker* 72
- mit Safran* 65
- mit Safran & Vanille-Mascarpone* 72
- mit Safranjoghurt* 73

MINZ-MATCHA 135**N****NÜSSE**

- Erdnussbutter* 19
- Haselnussbutter mit Granola* 69
- Kandierte* 18
- Nussmischung geröstete* 20

O**OVERNIGHT OATS**

- Grundrezept* 54
- Kefir-* 59
- mit Mandel, Quark & Kokos* 55

P**PALEO**

- Overnight* 55
- Granola, glutenfrei* 15
- Porridge* 65
- Porridge mit gekochten Ingwerbirnen & Tahini* 81

PFEFFERKUCHEN-BANANENBROT, GLUTENFREI 124**PFLAUMEN, GEBACKENE** 87**PICCALILLI** 101**PINKE LIMONADE MIT GRAPEFRUIT & INGWER** 136**PORRIDGE**

- à la Semla, Mandelbutter, Kardamom & Vanillejoghurt* 77
- Äpfel-* 69
- Haferflocken- & Steel-Cut-Oats-* 64
- Jumbo-Hafer- & Haferschrot-* 64
- mit Safranjoghurt* 73
- mit gebackenen Pflaumen, Safranhonig & kandierten Nüssen* 87
- mit kaltgerührten Erdbeeren, Holunderblütenjoghurt & Pistazien* 82

mit Kirschkompost, Schokoladen-Granola & Joghurt 79

mit Pfirsich, Ricottajoghurt & Pistazie 85

Paleo- 65

Paleo- mit gekochten Ingwerbirnen & Tahini 81

mit Moltebeeren 67

POWER-CHIAPUDDING 43**PREISELBEEREN MIT INGWER** 73**R****RHABARBER, GEKOCHTER, MIT VANILLE & PALEO-GRANOLA** 36**RICOTTAJOGHURT** 35, 85**RIZ AU LAIT MIT SAFRAN** 65**RIZ AU LAIT MIT SAFRAN & VANILLE-MASCARPONE** 72**ROSA SMOOTHIE** 139**RÜHREI**

Grundrezept 93

mit Cheddar 94

mit Gruyère, Cornichons, Kresse & Schmand 106

mit Parmesan, Tomate, Kapern & roter Zwiebel 113

mit Ziegenkäse, Kürbis & Dill 105

Pecorino, weiße Bohnen & Palmkohl in Citronette 110

S**SAFRAN**

-Granola 15

-honig 87

-joghurt 73

-milch 75

-Tahini 29

SCHOKOLADEN-GRANOLA 14**SMOOTHIE**

Blauer 139

Grüner 139

Rosa 139

SMOOTHIEBOWL

Açaí-Blaubeer- 44

Hulk- 44

Mango-Sanddorn- 45

STACHELBEER-BERGAMOTTE-KOMPOTT MIT RICOTTAJOGHURT 27**T****TAHINI-AHORNSIRUP** 19**TOAST CHERMOULA MIT EINGELEGTEN JALAPEÑOS & GARTENKRESSE** 98**TURKISH EGGS ÇILBIR** 109**V, W, Z****VANILLE**

-Joghurt 77

-Mascarpone 72

WÜRZIGES APFELMUS 69**ZA'ATAR** 18