

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 Zitronen & 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***-Früands, 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 Smla, Mandelbutter, Kardamom & Vanillejoghurt* 77*Apfel-* 69*Haferflocken- & Steel-Cut-Oats-* 64*Jumbo-Hafer- & Haferschrot-* 64*mit Safranjoghurt* 73*mit gebackenen Pflaumen, Safranhonig & kandierte Nüssen* 87*mit kaltgerührten Erdbeeren, Holunderblütenjoghurt &**Pistazien* 82*mit Kirschkompott, 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-BERGAMOTTEN-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