

EINFÜHRUNG	8
15 MINUTEN ODER WENIGER	20
30 MINUTEN ODER WENIGER	46
1 STUNDE ODER WENIGER	72
1 STUNDE +	94
MEAL PREP	122
FRÜHSTÜCK, SCHNELL	146
FRÜHSTÜCK, LANGSAM	164
DIPS UND BEILAGEN	190
SAUCEN UND DRESSINGS	210
SÜSSE SACHEN	222
DANKSAGUNG	246
REGISTER	250

## REGISTER

**A****Ananas**

- Ananas-Salsa 213
- Tropische Smoothie-Bowl mit Knuspermüsli 148

**Ananas-Salsa 213****Apfel**

- Apfel-Galette mit Miso-Karamellsauce 241
- Apfelporridge mit Chaigewürzen 156

**Apfel-Galette mit Miso-Karamellsauce 241****Apfelporridge mit Chaigewürzen 156****Aprikosen**

- Haferriegel mit Honig, Aprikosen, Pekannüssen und Pistazien 231
- Pistazienkrokant mit Kardamomcreme und gebackenen Aprikosen 224

**Aubergine**

- Auberginen-Linsen-Moussaka 96
- Auberginen und Tofu auf Tahini-Joghurt 119
- Bohnenpüree mit Caponata 86

**Auberginen-Linsen-Moussaka 96****Auberginen und Tofu auf Tahini-Joghurt 119****Austernpilz-Ragù 104****Avocado**

- Ananas-Salsa 213
- Avocadotoast mit Tofu und Rührei 155
- Bowl mit Kakao, Banane und Avocado 179
- Bowl mit schwarzen Bohnen 100
- Bowl mit schwarzen Bohnen und Chipotle 124
- Chipotle-Pilz-Tacos 68
- Frühstücksbowl mit schwarzen Bohnen 180

- Frühstücksbrioche 182
- Nudel-Krautsalat 48
- Puylinsen-Salat mit Honig-Senf-Dressing 144
- Quinoa-Salat mit Ponzu und Edamame 128
- Rauchiges Bohnen-Chili 109
- Toast, den der Darm liebt 155

**Avocadotoast mit Tofu und Rührei 155****B****Balsamico-Pilze auf Sauerteig 174****Bananen**

- Bananenbrot mit karamellisierten Pekannüssen und Schokolade 235
- Biscoff-Bananen-Lavamuffins 226
- Blaubeer-Bananen-Muffins 232
- Bowl mit Kakao, Banane und Avocado 179
- Buchweizen-Pfannkuchen mit Dattelnkaramell 171
- Drei rasche Toastvarianten 152
- Overnight Oats – Drei Varianten 158
- Superfood Smoothie 150
- Tahini-Toast mit Honig und Banane 152
- Tropische Smoothie-Bowl mit Knuspermüsli 148

**Bananenbrot mit karamellisierten Pekannüssen und Schokolade 235****Bärlauch**

- Bärlauch-Risotto 121

**Bärlauch-Risotto 121****Beeren**

- Blinis mit Beerenkompott 186
- Bowl mit Kakao, Banane und Avocado 179

**Biscoff**

- Biscoff-Bananen-Lavamuffins 226
- Jewelled Tiffin 229

**Biscoff-Bananen-Lavamuffins 226****Blätterteig**

- Pie mit Hühnchen, Lauch und Speck 112

**Blaubeer-Bananen-Muffins 232****Blaubeeren**

- Blaubeer-Bananen-Muffins 232
- Chiapudding mit Blaubeeren und Zitrone 162
- Superfood Smoothie 150

**Blinis mit Beerenkompott 186****Blumenkohl**

- Blumenkohl auf Sesam-Bohnen 83

**Blumenkohl auf Sesam-Bohnen 83****Bohnen 19**

- Blumenkohl auf Sesam-Bohnen 83
- Bohnen mit geröstetem Brokkoli 80
- Bohnenpüree mit Caponata 87
- Bowl mit schwarzen Bohnen 100
- Bowl mit schwarzen Bohnen und Chipotle 124
- Cavolo Nero-Gnocchi 33
- Frühstücksbowl mit schwarzen Bohnen 180
- Kürbis-Bohnenuppe 93
- Limabohnenpüree mit Miso und knusprigen Pilzen 74
- Puylinsen-Salat mit Honig-Senf-Dressing 144
- Rauchiges Bohnen-Chili 108
- Tomatensuppe mit weißen Bohnen 54
- Weißer Bohnen mit Frühlingsgemüse 71
- Weißer Bohnen und Wildpilze mit Trüffelöl 56

**Bohnen-Chili 108****Bohnen mit geröstetem Brokkoli 80****Bohnenpüree mit Caponata 86**

- Bowl mit Kakao, Banane und Avocado 179
- Bowl mit schwarzen Bohnen 100
- Bowl mit schwarzen Bohnen und Chipotle 124
- Brioche  
Frühstücksbrioche 182
- Brokkoli  
Bohnen mit geröstetem Brokkoli 80  
Brokkoli mit Tahini und Dukkah 196  
Koreanische Tofu-Reis-Bowl 127  
Miso-Tofu-Reisbowl 136  
Puylinsen-Salat mit Honig-Senf-Dressing 144  
Quinoa-Bowl mit Romesco und geröstetem Gemüse 130  
Salat mit Quinoa, Kürbis und Brokkoli 138
- Brokkoli mit Tahini und Dukkah 196
- Brot  
Avacadotoast mit Tofu und Rührei 155  
Drei rasche Toastvarianten 152  
Tahini-Toast mit Honig und Banane 152  
Toast, den der Darm liebt 155
- Buchweizen-Pfannkuchen mit Dattelnkaramell 171
- C**
- Caesar-Dressing ohne Milchprodukte 212
- Caesar-Salat 50
- Cashewkerne 19  
Caesar-Dressing ohne Milchprodukte 212  
Caesar-Salat 50  
Frühstücksbowl mit schwarzen Bohnen 181  
Schnelle Mafaldine mit sonnengetrockneten Tomaten 24
- Cavolo Nero  
Tomatensuppe mit weißen Bohnen 54
- Cavolo Nero-Gnocchi 33
- Chiapudding mit Blaubeeren und Zitrone 162
- Chinakohl  
Nudel-Krautsalat 48
- Chipotlepaste 19
- Chipotle-Pilz-Tacos 68
- Chocolate-Chips  
Overnight Oats – Drei Varianten 159
- Congee mit Miso und gemischten Pilzen 76
- Cookies mit dunkler Schokolade und Meersalz 236
- Couscous  
Mediterraner Couscous-Salat mit Feta 132
- Cranberries  
Jewelled Tiffin 229
- Cremige Zitronen-Mafalda-Corta 29
- D**
- Dal 88, 103
- Datteln  
Buchweizen-Pfannkuchen mit Dattelnkaramell 171
- Dijon-Vinaigrette 216
- Drei rasche Toastvarianten 152
- E**
- Edamame  
Miso-Tofu-Reisbowl 136  
Quinoa-Salat mit Ponzu und Edamame 128  
Sobanudelsalat mit Miso 143
- Erbsen  
Cremige Zitronen-Mafalda-Corta 29  
Frühlingsfrischer Nudelsalat 134  
Orzo mit Pesto, Zitrone und Erbsen 141  
Weiße Bohnen mit Frühlingsgemüse 71
- Erdnussbutter  
Summer Rolls mit scharfem Erdnusss dressing 40
- F**
- Feta  
Fetacreme mit Zucchini und Minze 199  
Mais-Feta-Dip 207
- Fetacreme mit Zucchini und Minze 199
- Fladenbrot  
Schawarma-Pilz-Fladenbrote 53
- Frittatensuppe 26
- Frühstücksbowl mit schwarzen Bohnen 180
- Frühstücksbrioche 182
- G**
- Gewürzgurken 19  
Sandwich mit Senf, Krautsalat und Sauerkraut 34  
Schawarma-Pilz-Fladenbrote 53
- Gochujang 19
- Granatapfelkerne  
Auberginen und Tofu auf Tahini-Joghurt 119  
Blumenkohl auf Sesam-Bohnen 83  
Harissa-Kichererbsen mit Kürbis und Granatapfel 79  
Salat mit Quinoa, Kürbis und Brokkoli 138
- Gratin aus Lauch, Kartoffeln und Knollensellerie 106
- Grünkohl  
Tomatensuppe mit weißen Bohnen 54
- Gurke  
Gurkensalat mit Tahini 203  
Koreanische Tofu-Reis-Bowl 127  
Quinoa-Salat mit Ponzu und Edamame 128  
Summer Rolls mit scharfem Erdnusss dressing 40
- Gurkensalat mit Tahini 203

**H****Haferflocken**

- Apfelporridge mit Chaigewürzen 156
- Blaubeer-Bananen-Muffins 232
- Haferriegel mit Honig, Aprikosen, Pekannüssen und Pistazien 231
- Hausgemachtes Knuspermüsli 166
- Overnight Oats – Drei Varianten 158
- Rhabarber-Crumble mit Ingwer und Kardamom 242
- Superfood Smoothie 150

**Haferriegel mit Honig, Aprikosen, Pekannüssen und Pistazien 231**

**Harissa 19****Harissa-Bohnen auf Toast 175**

**Harissa-Kichererbsen mit Kürbis und Granatapfel 79**

**Hausgemachtes Knuspermüsli 166**

**Himbeeren**

- Buchweizen-Pfannkuchen mit Dattelnkaramell 171
- Superfood Smoothie 150

**Honig-Senf-Dressing 217****Hühnchen**

- Caesar-Salat 50
- Hühnchenspieße 22
- Pie mit Hühnchen, Lauch und Speck 112
- Sandwich mit Senf, Krautsalat und Sauerkraut 34

**Hühnchenspieße 22****Huhnersatz**

- Hühnchenspieße 22
- Sandwich mit Senf, Krautsalat und Sauerkraut 34

**Hummus 206****J****Jalapeño**

- Ananas-Salsa 213

**Jewelled Tiffin 229****Joghurt**

- Buchweizen-Pfannkuchen mit Dattelnkaramell 171
- Chiapudding mit Blaubeeren und Zitrone 162
- Fetacreme mit Zucchini und Minze 199
- Harissa-Bohnen auf Toast 175

**K****Kapern 19**

- Caesar-Dressing ohne Milchprodukte 212
- Knusprige Smashed Potatoes auf Romesco-Sauce 205
- Salziges Kapern-Kräuter-dressing 216
- Tomaten mit Salsa verde 192

**Karotten**

- Auberginen-Linsen-Moussaka 96
- Austernpilz-Ragù 104
- Frittatensuppe 26
- Nudel-Krautsalat 48
- Overnight Oats – Drei Varianten 159
- Quinoa-Salat mit Ponzu und Edamame 128
- Rauchiges Bohnen-Chili 108
- Sobanudelsalat mit Miso 143
- Summer Rolls mit scharfem Erdnussdressing 40
- Tomatensuppe mit weißen Bohnen 54

**Kartoffeln**

- Gratin aus Lauch, Kartoffeln und Knollensellerie 106
- Knusprige Smashed Potatoes auf Romesco-Sauce 205
- Lauch-Kartoffelsuppe 111
- Rote Kartoffeln, Zwiebeln und Schnittlauch 198

**Käse**

- Auberginen-Linsen-Moussaka 96
- Bärlauch-Risotto 121
- Gratin aus Lauch, Kartoffeln und Knollensellerie 106
- Hausgemachtes Pesto 212
- Käse-Crêpes 184
- Knusprige Smashed Potatoes auf Romesco-Sauce 205

**Kürbis-Bohnensuppe 93**

- Miso-Pilz-Gnocchi 66
- Polenta mit Tomaten und Kichererbsen 85
- Quinoa-Bowl mit Romesco und geröstetem Gemüse 131
- Romesco-Sauce 213
- Schnelle Mafaldine mit sonnengetrockneten Tomaten 24
- Tomatensuppe mit weißen Bohnen 54
- Topinambur-Risotto 98
- Weißer Bohnen und Wildpilze mit Trüffelöl 56

**Käse-Crêpes 184****Kichererbsen**

- Harissa-Kichererbsen mit Kürbis und Granatapfel 79
- Hummus 206
- Kürbissuppe mit knusprigen Salbeiblättern 60
- Mediterraner Couscous-Salat mit Feta 133
- Polenta mit Tomaten und Kichererbsen 85
- Quinoa-Bowl mit Romesco und geröstetem Gemüse 130
- Quinoa-Salat mit Ponzu und Edamame 128

**Kidneybohnen**

- Heilendes schwarzes Dal 103
- Rauchiges Bohnen-Chili 108

**Kimchi 19**

- Kimchi-Nudel-Stir Fry 30

**Kimchi-Nudel-Stir Fry 30****Kokosmilch 19****Koreanische Tofu-Reis-Bowl 127****Kürbis**

- Harissa-Kichererbsen mit Kürbis und Granatapfel 79
- Kürbis-Bohnensuppe 93
- Kürbissuppe mit knusprigen Salbeiblättern 60
- Salat mit Quinoa, Kürbis und Brokkoli 138

**Kürbis-Bohnensuppe 93**

**Kürbissuppe mit knusprigen Salbeiblättern 60**

**L****Lauch**

- Frittatensuppe 26
- Gratin aus Lauch, Kartoffeln und Knollensellerie 106
- Lauch-Kartoffelsuppe 111
- Miso-Lauch mit Semmelbröseln 202
- Pie mit Hühnchen, Lauch und Speck 112

**Lauch-Kartoffelsuppe 111****Lauch mit Semmelbröseln 202****Limabohnen**

- Harissa-Bohnen auf Toast 175
- Limabohnenpüree mit Miso und knusprigen Pilzen 74
- Pesto-Bohnen mit gerösteten Tomaten 116
- Rauchige Bohnen auf Toast 172

**Limabohnenpüree mit Miso und knusprigen Pilzen 74****Linsen 19**

- Auberginen-Linsen-Moussaka 96
- Goldenes Dal 88
- Heilendes schwarzes Dal 103

**M****Macadamianusskerne**

- Jewelled Tiffin 229

**Mafaldine mit Basilikum, Zucchini und Pistazien 45****Mais**

- Ananas-Salsa 213
- Bowl mit schwarzen Bohnen 100
- Bowl mit schwarzen Bohnen und Chipotle 124
- Chipotle-Pilz-Tacos 68
- Mais-Feta-Dip 207
- Scharfe Maissuppe 38

**Mais-Feta-Dip 207****Mandeln**

- Bananenbrot mit karamellisierten Pekannüssen und Schokolade 235
- Biscoff-Bananen-Lavamuffins 226
- Blaubeer-Bananen-Muffins 232

- Knusprige Smashed Potatoes auf Romesco-Sauce 205
- Quinoa-Bowl mit Romesco und geröstetem Gemüse 131
- Romesco-Sauce 213

**Mango**

- Tropische Smoothie-Bowl mit Knuspermüsli 148

**Maronen**

- Topinambur-Risotto 98

**Mediterraner Couscous-Salat mit Feta 132****Miso-Dressing 220****Miso-Pilz-Gnocchi 66****Miso-Tofu-Reisbowl 136****Müsli**

- Bowl mit Kakao, Banane und Avocado 179
- Chiapudding mit Blaubeeren und Zitrone 162
- Tropische Smoothie-Bowl mit Knuspermüsli 148

**N****Nährhefe 19**

- Auberginen-Linsen-Moussaka 96
- Bärlauch-Risotto 121
- Frühstücksbowl mit schwarzen Bohnen 181
- Hausgemachtes Pesto 212
- Knusprige Smashed Potatoes auf Romesco-Sauce 205
- Mediterraner Couscous-Salat mit Feta 132
- Miso-Pilz-Gnocchi 66
- Orzo mit Pesto, Zitrone und Erbsen 141
- Polenta mit Tomaten und Kichererbsen 85
- Quinoa-Bowl mit Romesco und geröstetem Gemüse 131
- Romesco-Sauce 213
- Schnelle Mafaldine mit sonnengetrockneten Tomaten 24
- Tomatensuppe mit weißen Bohnen 54
- Topinambur-Risotto 98
- Weißer Bohnen und Wildpilze mit Trüffelöl 56

**Nudelsalat 48, 134****Nusskerne**

- Hausgemachtes Knuspermüsli 166

**O****Oliven**

- Bohnenpüree mit Caponata 86

**Orangen**

- Pistazienkrokant mit Kardamomcreme und gebackenen Aprikosen 224
- Rhabarber-Crumble mit Ingwer und Kardamom 242

**Orzo**

- Orzo mit Pesto, Zitrone und Erbsen 141

**Orzo mit Pesto, Zitrone und Erbsen 141****Overnight Oats –**

- Drei Varianten 158

**P****Paprika 19**

- Ananas-Salsa 213
- Bohnenpüree mit Caponata 86
- Frühstücksbowl mit schwarzen Bohnen 180
- Hummus 207
- Knusprige Smashed Potatoes auf Romesco-Sauce 205
- Mediterraner Couscous-Salat mit Feta 132
- Nudel-Krautsalat 48
- Quinoa-Bowl mit Romesco und geröstetem Gemüse 131
- Quinoa-Salat mit Ponzu und Edamame 128
- Rauchiges Bohnen-Chili 108
- Romesco-Sauce 213

**Paranüsse**

- Superfood Smoothie 150

**Pasta 19, 59**

- Frühlingsfrischer Nudelsalat 134
- Sobanudelsalat mit Miso 143

**Pasta mit Kirschtomaten 62**

**Pekannüsse**

- Bananenbrot mit karamellisierten Pekannüssen und Schokolade 235
- Haferriegel mit Honig, Aprikosen, Pekannüssen und Pistazien 231
- Schokoladen-Pekan-Blondies mit Chaigewürzen 244

**Pesto 212****Pesto-Bohnen**

- mit gerösteten Tomaten 116

**Pfannkuchen**

- Blinis mit Beerenkompott 186
- Frittatensuppe 26

**Pie mit Hühnchen, Lauch und Speck 112****Pilze**

- Austernpilz-Ragù 104
- Balsamico-Pilze auf Sauerteig 174
- Chipotle-Pilz-Tacos 68
- Congee mit Miso und gemischten Pilzen 76
- Farfalle mit gemischten Pilzen 59
- Frühstücksbrioche 182
- Käse-Crêpes 184
- Limabohnenpüree mit Miso und knusprigen Pilzen 74
- Miso-Pilz-Gnocchi 66
- Schawarma-Pilz-Fladenbrote 53
- Weißer Bohnen und Wildpilze mit Trüffelöl 56

**Pinienkerne**

- Bärlauch-Risotto 121
- Bohnenpüree mit Caponata 86
- Harissa-Kichererbsen mit Kürbis und Granatapfel 79
- Hausgemachtes Pesto 212
- Hummus 206
- Orzo mit Pesto, Zitrone und Erbsen 141
- Pesto-Bohnen mit gerösteten Tomaten 116
- Topinambur-Risotto 98

**Pistazien**

- Auberginen und Tofu auf Tahini-Joghurt 119
- Haferriegel mit Honig, Aprikosen, Pekannüssen und Pistazien 231
- Jewelled Tiffin 229
- Mafaldine mit Basilikum, Zucchini und Pistazien 45

**Pistazienkrokant**

- mit Kardamomcreme und gebackenen Aprikosen 224
- Pistazien-Petersilien-Dressing 217

**Polenta**

- Polenta mit Tomaten und Kichererbsen 85

**Ponzu 19****Puylinsen**

- Puylinsen-Salat mit Honig-Senf-Dressing 144

**Q****Quinoa 19**

- Quinoa-Bowl mit Romesco und geröstetem Gemüse 130
- Quinoa-Salat mit Ponzu und Edamame 128
- Salat mit Quinoa, Kürbis und Brokkoli 138

**R****Radishes**

- Sobanudelsalat mit Miso 143

**Rauchige Bohnen auf Toast 172****Reis 19**

- Miso-Tofu-Reisbowl 136

**Reispapier**

- Summer Rolls mit scharfem Erdnussdressing 40

**Rhabarber**

- Rhabarber-Crumble mit Ingwer und Kardamom 242

**Rhabarber-Crumble mit Ingwer und Kardamom 242****Romesco-Sauce 213****Rosinen**

- Bohnenpüree mit Caponata 86

**Rote Kartoffeln, Zwiebeln und Schnittlauch 198****Rotkohl**

- Koreanische Tofu-Reis-Bowl 127
- Miso-Tofu-Reisbowl 136
- Nudel-Krautsalat 48
- Sandwich mit Senf, Krautsalat und Sauerkraut 34

**Schawarma-Pilz-Fladenbrote 53**

- Sobanudelsalat mit Miso 143
- Summer Rolls mit scharfem Erdnussdressing 40

**Rucola**

- Orzo mit Pesto, Zitrone und Erbsen 141
- Puylinsen-Salat mit Honig-Senf-Dressing 144

**S****Salat**

- Caesar-Salat 50

**Salat mit Quinoa, Kürbis und Brokkoli 138****Salziges Kapern-Kräuter-dressing 216****Sandwich mit Senf, Krautsalat und Sauerkraut 34****Sauerkraut 19**

- Sandwich mit Senf, Krautsalat und Sauerkraut 34
- Toast, den der Darm liebt 155

**Sauerteigbrot**

- Balsamico-Pilze auf Sauerteig 174
- Bohnenpüree mit Caponata 86
- Kürbis-Bohnensuppe 93
- Limabohnenpüree mit Miso und knusprigen Pilzen 74
- Rauchige Bohnen auf Toast 172

**Schälerbsen**

- Goldenes Dal 88

**Scharfe Maissuppe 38****Schawarma-Paste 19****Schawarma-Pilz-Fladenbrote 53****Schnelle Mafaldine mit sonnengetrockneten Tomaten 24****Schokolade**

- Bananenbrot mit karamellisierten Pekannüssen und Schokolade 235
- Cookies mit dunkler Schokolade und Meersalz 236
- Jewelled Tiffin 229
- Schokoladen-Pekan-Blondies mit Chaigewürzen 244

- Schokoladen-Pekan-Blondies  
mit Chaigewürzen 244
- Schwarzaugenbohnen  
Rauchiges Bohnen-Chili 108
- Sellerie  
Austernpilz-Ragù 104  
Bohnenpüree mit Caponata 86  
Frittatensuppe 26  
Gratin aus Lauch, Kartoffeln  
und Knollensellerie 106  
Rauchiges Bohnen-Chili 108
- Sobanudeln  
Sobanudelsalat mit Miso 143
- Sobanudelsalat mit Miso 143
- Sojasauce 19
- Spargel  
Frühlingsfrischer Nudelsalat 134  
Pesto-Bohnen  
mit gerösteten Tomaten 116
- Speck  
Frühlingsfrischer Nudelsalat 134  
Pie mit Hühnchen, Lauch  
und Speck 112
- Spinat  
Käse-Crêpes 184  
Spinat-Tofucurry 90  
Tropische Smoothie-Bowl  
mit Knuspermüsli 148
- Spinat-Tofucurry 90
- Summer Rolls mit scharfem  
Erdnussdressing 40
- Superfood Smoothie 150
- Süßkartoffeln  
Bowl mit schwarzen Bohnen 100  
Bowl mit schwarzen Bohnen  
und Chipotle 124  
Frühstücksbowl  
mit schwarzen Bohnen 180
- T**
- Tahini 19
- Tahini-Dressing 220
- Tahini-Toast mit Honig  
und Banane 152
- Toast, den der Darm liebt 155
- Toast Toppings 172
- Tofu  
Auberginen und Tofu  
auf Tahini-Joghurt 119  
Avocadotoast mit Tofu  
und Rührei 155  
Frühstücksbowl  
mit schwarzen Bohnen 181  
Frühstücksbrioche 182  
Koreanische Tofu-Reis-Bowl 127  
Mediterraner Couscous-Salat  
mit Feta 132  
Miso-Tofu-Reisbowl 136  
Nudel-Krautsalat 48  
Spinat-Tofucurry 90  
Summer Rolls mit scharfem  
Erdnussdressing 40
- Tomaten 19  
Auberginen-Linsen-Moussaka 96  
Austernpilz-Ragù 104  
Bärlauch-Risotto 121  
Bohnenpüree mit Caponata 86  
Bowl mit schwarzen Bohnen  
und Chipotle 124  
Harissa-Bohnen auf Toast 175  
Käse-Crêpes 184  
Mediterraner Couscous-Salat  
mit Feta 132  
Pasta mit Kirschtomaten 62  
Pesto-Bohnen  
mit gerösteten Tomaten 116  
Polenta mit Tomaten  
und Kichererbsen 85  
Puylinsen-Salat  
mit Honig-Senf-Dressing 144  
Rauchige Bohnen auf Toast 172  
Rauchiges Bohnen-Chili 108  
Schnelle Mafaldine mit  
sonnengetrockneten Tomaten 24  
Spinat-Tofucurry 90  
Tomaten mit Salsa verde 192  
Tomatensuppe  
mit weißen Bohnen 54
- Tomaten mit Salsa verde 192
- Tomatensuppe  
mit weißen Bohnen 54
- Topinambur  
Topinambur-Risotto 98
- Topinambur-Risotto 98
- Tortillas  
Chipotle-Pilz-Tacos 68
- Tropische Smoothie-Bowl  
mit Knuspermüsli 148
- Trüffel  
Topinambur-Risotto 98  
Weiße Bohnen und Wildpilze  
mit Trüffelöl 56
- W**
- Walnusskerne  
Overnight Oats –  
Drei Varianten 159
- Weiße Bohnen  
mit Frühlingsgemüse 71
- Weiße Bohnen und Wildpilze  
mit Trüffelöl 56
- Weißwein  
Bärlauch-Risotto 121  
Weiße Bohnen und Wildpilze  
mit Trüffelöl 56
- Würziges Kräuterdressing 221
- Z**
- Zucchini  
Bohnenpüree mit Caponata 86  
Fetacreme mit Zucchini  
und Minze 199  
Mafaldine mit Basilikum,  
Zucchini und Pistazien 45  
Mediterraner Couscous-Salat  
mit Feta 132  
Quinoa-Bowl mit Romesco  
und geröstetem Gemüse 130  
Weiße Bohnen mit Frühlings-  
gemüse 71