

REGISTER

A

Apfelkuchen, französischer 120
Aprikosenkuchen, zuckerfreier 122

B

Backofenpaprika mit Quinoa gefüllt 104
Bananarama 6
Bananenbrot 126
Blaubeer-Pfirsich-Cobbler 118
Blumenkohl-Pizza mit Zwiebeln & Ziegenkäse 40
Bohnensalat, zweierlei, mit Feta & Orange 30
Buchweizensalat 36
Burritos mit Steak & Guacamole 98

C

Chutney 102
Couscous 90
Couscous-Salat, grüner 28
Crostini mit Räucherlachs, Kapern & Pesto 16
Crostini mit Schokolade & frischen Beeren 108

D

Dreierlei Dips mit Rohkostplatte 12

E

Erdbeer-Smoothie, cremiger 10

F

Fajitas, Veggie-, mit Quinoa-Salat 46
Fisch, mediterraner, in Salzkruste 76
Fleischbällchen mit griechischem Salat & Zaziki 92
Frikadellen, mediterrane, mit Hummus & Taboulé 100

Frikadellen, würzige, mit Paprika-Salsa 96
Fruchteis am Stiel 112
Fruchtriegel mit Nüssen 124
Frühstücks-Vitamin-Booster 6

G

Garnelen-Tacos mit Avocado-Mais-Salsa 42
Graupensalat, warmer, mit Röstkürbis & Walnüssen 34
Griechischer Salat 92
Grillfisch in Weinblättern mit Zitrone, Oregano & Oliven 74
Guacamole 14

H

Hähnchen-Ananas-Salat mit Eiern 32
Hähnchen-Fajitas mit Avocado & Sour Cream 82
Hähnchen mit Honig-Senf-Glasur auf Erdbeersalat 38
Hähnchenschnitzel mit Cocktailtomaten 84
Hummus 100

J

Jakobsmuscheln, gegrillte, mit Bohnenpüree 20

K

Kartoffelsalat 68
Kiwi-Melonen-Erfrischung 10

L

Lachs-Dill-Frikadellen mit Blauschimmelkäse & Kartoffelsalat 68
Lammspieße, würzige, mit Pilaw & Raita 88
Lammspieße mit Salat 94
Linsen-Reis-Frikadellen mit Salat & Focaccia 48

M

Mais-Salsa 42
Mango-Salsa 14
Meeresfrüchtesalat 66

O

Obstsalat mit Schokoladenfondue 114

P

Paprika-Salsa 96
Pesto 12
Pflaumenkuchen, Vollkorn-, mit Streuseln 116
Pico de Gallo 14
Pizzateig 44
Polenta mit würzigem Grünkohl 58
Putenfrikadellen mit Karotten-Brokkoli-Stampf 86

Q

Quinoa-Salat 46

R

Radicchio-Frisée-Salat mit Äpfeln & Blauschimmelkäse 24
Ratatouille aus dem Backofen 106
Rosmarin-Lachs auf Gemüse 78
Rote-Bete-Dip 12
Rote Grütze 110

S

Schweinelenndchen mit Couscous 90
Smoothie, bärenstarker 10
Smoothies, fruchtige 10
Sommer-Gemüsespieße mit Halloumi 64
Sommer-Superfood-Salat 26
Spargelrisotto, cremiges 54
Spinat-Pilz-Quiche mit Vollkornboden 50

Süßkartoffeln, geröstete, mit Chutney & Sour Cream 102
Sunrise 6
Sushi-Handrollen 52

T

Taboulé 100
Tacos 42
Teriyaki-Hähnchenspieße mit Zuckererbsen & Mais 80
Tex-Mex-Trio 14
Thymian-Linsen-Eintopf mit Paprika 62
Tintenfischragout, feuriges 72
Tomaten-Bruschetta 18
Tomaten-Raita 88
Tomaten-Salsa 14
Tomatensuppe, vitaminreiche 22

V

Vegetarisches Handrollen-Sushi mit Naturreis 52
Vollkornfrühstück, leichtes, mit Pilzen & Ei 8
Vollkornpizza mit Gorgonzola & Ananas 44
Vollkorn-Spaghetti, mediterrane, mit Sardinen 56

W

Wake Me Up 6
Wok-Garnelen mit Gemüse & Nudeln 70
Wok-Gemüse mit Biss 60
Würzige Lammspieße mit Pilaw & Raita 88

Z

Zaziki 12, 92
Zwiebel-Rosinen-Pilaw 88