

## FRÜHSTÜCK

Freitag — Sonntag bis 17 Uhr

- Zimtjoghurt mit selbstgebackenem Granola** auf Wunsch vegan  
Zimtjoghurt mit Erdnussmus, Dattelsirup, und würziger hausgemachter Chia-Erdbeermarmelade, bestreut mit knusprigem Granola und frischen saisonalen Früchten  
+ Sojajoghurt 6,9  
+ 0,5
- Winter Porridge** vegan und glutenfrei  
Haferflocken und Chiasamen kombiniert mit gegrillten Bananen, gekocht mit Zimt, Vanille, Muskat und Mandelmilch, serviert mit Erdnussbutter und karamellisierten Walnüssen 6,9
- Strawberry Cheesecake Acaibowl** vegan und glutenfrei  
Bio-Acai, Erdbeere, Banane, Vanille, Dattel, Hanfproteinpulver, Seidentofu und Kokosnussmilch verfeinert zu einer cremigen Smoothiebowl, getoppt mit saisonalen Früchten  
+ hausgemachtes Granola 7,9  
+ 1,0
- Raw Cacao Bowl** vegan und glutenfrei  
Rohes Kakaopulver, Dattel, Erdnussmus, Amaranth, Maca, Vanille, Zimt und Mandelmilch vereint zu einer schokoladigen Smoothiebowl, getoppt mit Kakaostücken, gerösteten Erdnüssen, Goji Beeren und saisonalen Früchten  
+ hausgemachtes Granola 7,9  
+ 1,0
- Ottoman Eggs** vegetarisch und glutenfrei  
Zwei porchierte Bio-Eier in cremiger Joghurtsoße beträufelt mit geschmolzener Bio-Butter, geröstetem Paprikapulver und Sumak 6,9
- Avocadobrot** vegan  
Gegrilltes Vollkornbrot mit Avocadocreme, belegt mit würzigem Wiltkräutersalat, beträufelt mit Zitronen-Tahini-Soße und gerösteten Saaten  
+ pochiertes Bio-Ei 7,9  
+ 1,5
- Frühstücksplatte**  
Große Frühstücksplatte serviert mit frischem Salatbouquet und Obst, dazu ein Brotkorb und vier wählbare Toppings:  
Avocadocreme, Bio-Butter, Erdnussbutter, Chia-Erdbeermarmelade, Honig, Hummus, Frischkäse, Bergkäse, Ziegencamembert 9,9

---

## SMOOTHIES

---

<b>Cashew &amp; Coffee</b>	5,4
Mandelmilch, Banane, Cashew, Espresso, Zimt, Dattel, Tahini	
<b>Green Goddess</b>	5,4
Avocado, Spinat, Banane, Ingwer, Zitrone, Dattel, Minze, Spirulina, Kokos	
<b>Almond Berry</b>	5,4
Gemischte Beeren, Haferflocken, Mandelmilch, Mandelmus, Chiasamen, Dattel, Vanille, Maca	
<b>Golden Colada</b>	6,9
Mango, Ananas, Bio-Sojajoghurt, Vanille, Kurkuma, Kokos	
<b>After Eight</b>	6,4
Minze, Banane, Kakaonips, Spinat, Mandelmilch	

---

## VORSPEISEN

---

<b>Marinierte Oliven</b> <small>vegan und glutenfrei</small>	5,9
Marinierte Oliven mit Vollkornbrot und Olivenöl	
<b>Kartoffelplätzchen</b> <small>vegetarisch und glutenfrei</small>	6,4
Indisch gewürzte Kartoffelplätzchen, serviert mit würzigem Chutney und Ingwer-Kurkuma-Soße	
<b>Süßkartoffel Bruschetta</b> <small>vegetarisch und glutenfrei</small>	6,9
Gebackene Süßkartoffelscheiben mit einer Füllung aus in Grünkohl-Pesto geschwenkten Kichererbsen, roten Zwiebeln, Datteln, Paprika und Parmesan	
<b>Hummusteller</b> <small>vegan</small>	6,4
Hummus mit Olivenöl und Dukkah, serviert mit verschiedenem Gemüse zum Dippen	
<b>Suppe</b>	7,9
Wöchentlich wechselndes Suppenangebot	

## HAUPTSPEISEN

**Alle Hauptgerichte sind vegan oder vegetarisch, können aber wahlweise ergänzt werden durch:**

+ Kikok-Hühnchenbruststreifen

+ 2,9

+ Nachhaltiges Lachsfilet

+ 3,9

### **Green Bowl** vegetarisch und glutenfrei

Weißer Bio-Quinoa, massierter Grünkohl, Brokkoli, hausgemachte Gurken-Pickles, Avocado, Edamame, Hummus und Dukkah, Zitronen-Tahini-Soße und Parmesan

9,9

### **Red Bowl** vegetarisch und glutenfrei

Roter Reis, geschmortes Linsen-Walnussragout, spiralisierte Rote Bete und marinierter Rotkohl, Zwiebel-Dattel-Paprika-Salat, Feta, pikant-fruchtige Mole-Soße und rosa Sour Cream

10,9

### **Yellow Bowl** vegan und glutenfrei

Ayurvedischer Reis mit Cashewkernen und Trockenfrüchten, indidisch gewürzte Süßkartoffelbällchen auf Selleriewurzelpüree, karamellierte Kürbiswürfel, marinierte Kichererbsen, selbstgemachte Möhren-Pickles, Kokosflocken, würziges Chutney und Ingwer-Kurkuma-Dressing

9,9

### **Masala** vegan und glutenfrei

Curry serviert auf ayurvedischem Reis. Ganze Kichererbsen geschmort mit Tomaten und Ingwer, gekocht in Kokosmilch und gerösteten Gewürzen. Dazu ein Salat aus Zwiebel, Dattel und Paprika getoppt durch Koriander und ein fruchtig-würziges Chutney.

9,9

### **Wildkräuter-Quinoa Salat** vegan und glutenfrei

Salat aus weißem Bio-Quinoa, Grünkohl, Wildkräutern, Linsen, Avocado, spiralsierte Rote Bete, Süßkartoffel, karamellierte Kürbiswürfel, Walnüssen, rote Zwiebeln, Datteln und Tahini und Sour Cream Dressing

9,9

+ Feta

umsonst

### **Bunter Salat** vegan und glutenfrei

Salat aus gemischten Blattsalaten, Grünkohl, gebackenem Brokkoli, Oliven, Paprika, Avocado, Gurken- und Möhren-Pickles, gewürzten Kichererbsen, geröstete Gewürze und Saaten, Tahini und Sour Cream Dressing

8,9

+ Parmesan

umsonst

---

## DESSERT

---

**Wechselnd: Frag uns einfach nach der tagesaktuellen Versuchung**

**NOMOO Eis** veganes und handgemachtes Eis aus Köln

**3,9**

Mango | Himbeere | Kakao | Erdnuss

---

## KUCHEN & SNACKS

---

**Wechselnd hausgemachte Kuchen und Bananenbrote** Auswahl an der Theke

**Hausgemachter Energy Ball** Auswahl an der Theke

**1,9**

**Hausgemachter Granola Bar** vegan und glutenfrei

**2,9**

Glutenfreie Haferflocken | Mandeln | Kürbiskerne | Mandelmus | Rosinen | Datteln | Cranberrys

---

## GETRÄNKE

---

<b>Viva con Agua leise</b> (330ml / 750ml)	2,5 / 4,9
<b>Viva con Agua laut</b> (330ml / 750ml)	2,5 / 4,9
<b>ChariTea</b> (330ml, Bio, Fairtrade) Mate   Schwarztee   Roter Rooibos   Grüntee-Ingwer	3,5
<b>Proviant Limonade</b> (330ml, Bio) Ingwer-Zitrone   Rhabarber   Zitrone   Apfelschorle   Kirsche & Granatapfel   Maracuja & Orange	3,2
<b>Djahé</b> (330ml, Ingwer Limonade aus Köln) Ingwer-Rhabarber   Ingwer-Zitrone   Ingwer-Maracuja	3,5
<b>Kokoswasser</b> (520ml, Fountain of Youth)	3,9
<b>Kaltgepresste Säfte</b> (verschiedene Sorten von Frank Juice)	4,9
<b>Kraftling Ingwer Shots</b> (60ml) Orange-Curcuma   Karotte   Rote Bete	3,9

---

## APÉRITIF

---

<b>Crémant Elbling Brut</b> (0,1l / 0,75)	4,5 / 32
Hein, Mosel	

---

## BIER & CIDER

---

*Alle Biersorten sind Bio zertifiziert und vegan, bezogen von der Hellers Brauerei.*

<b>Kölsch</b> (0,33l)	2,9
<b>Pils</b> (0,33l)	2,9
<b>Weizen</b> (0,5l)	3,9
<b>Wiess</b> (0,5l)	3,9
<b>Apfel Cider</b> (0,33l) Fruchtsaftkellerei Weber	3,9

---

## WEIN

---

Alle Weine sind Bio zertifiziert und vegan.

---

### WEISS

---

<b>2017 Heitlinger Grauburgunder, trocken</b> (0,2l / 0,75l)	<b>5,9 / 20,9</b>
Heitlinger, Baden	
<b>2017 Riesling, trocken</b> (0,2l / 1l)	<b>5,9 / 26,9</b>
Dr. Wehrheim, Pfalz	
<b>2017 Bergerac Blanc sec</b> (0,2l / 0,75l)	<b>5,9 / 21,9</b>
Château Les Miaudoux, Bergerac	
<b>2017 Heitlinger White, trocken</b> (0,2l / 0,75l)	<b>5,9 / 21,9</b>
Heitlinger, Baden	

---

### ROT

---

<b>2016 La Posada Garnacha</b> (0,2l / 0,75l)	<b>4,9 / 18,9</b>
Bodegas Verum, La Mancha	
<b>2016 Bergerac Rouge</b> (0,2l / 0,75l)	<b>5,9 / 21,9</b>
Château Les Miaudoux, Bergerac	

---

### ROSÉ

---

<b>2017 Heitlinger Rosé, trocken</b> (0,2l / 0,75l)	<b>5,9 / 21,9</b>
Heitlinger, Baden	
<b>2017 Mas Paillet "Mont du Roy"</b> (0,2l / 0,75l)	<b>5,5 / 19,9</b>
Château Régismont, Languedoc	

---

### ALKOHOLFREI

---

<b>Speisenfreund Riesling</b> (0,25l)	<b>4,9</b>
Alkoholfreier Wein	
<b>Speisenfreund Chardonnay</b> (0,25l)	<b>4,9</b>
Alkoholfreier Wein	

---

## KAFFEE

---

*Wir verwenden ausschließlich Fairtrade- und Bio-zertifizierte Kaffee-, Milch- & Teesorten*

<b>Espresso</b>	<b>1,8</b>
<b>Doppelter Espresso</b>	<b>2,2</b>
<b>Espresso Macchiato</b>	<b>2,2</b>
<b>Kaffee Crème</b>	<b>2,6</b>
<b>Capuccino</b>	<b>2,7</b>
<b>Milchkaffee</b>	<b>2,9</b>
<b>Latte Macchiato</b>	<b>3,2</b>
<b>Kakao</b>	<b>3,2</b>
+ Laktosefrei, Soja-, Kokos-, Hafer-, Mandelmilch	+ 0,3

---

## TEE

---

*Alle Teegetränke werden ungesüßt zubereitet können aber auf Wunsch mit Rohrzucker, Kokosblütenzucker, Agavendicksaft oder Honig serviert werden*

<b>Chai Latte</b>	<b>3,9</b>
<b>Kurkuma Latte</b> Kurkuma, Zimt, Ingwer, Kardamom	<b>3,9</b>
<b>Matcha Latte</b>	<b>4,2</b>
<b>Frischer Pfefferminztee</b>	<b>3,1</b>
<b>Frischer Ingwer-Pfefferminztee</b>	<b>3,3</b>
<b>Frischer Ingwer-Zitronentee</b>	<b>3,3</b>
<b>Tasse loser Tee von Lieblingstee</b> Darjeeling   Earl Grey   Sencha   Green Mango   Tropical   Rooibos-Blueberry-Vanilla   Superkrauts   Chai	<b>2,9</b>