



# Gesunde Genüsse

## **Willkommen in unserem kleinen, gesunden Café**

Wir sind stolz darauf, Ihnen eine vielfältige Auswahl an gesunden, pflanzlichen Speisen anzubieten, die nicht nur köstlich, sondern auch nährstoffreich sind. Unser Menü ist sorgfältig zusammengestellt, um Ihre Geschmacksnerven zu verwöhnen, während wir sicherstellen, dass Sie alle essentiellen Nährstoffe erhalten, die Ihr Körper benötigt. Von frischem Obst und Gemüse über Hülsenfrüchte bis hin zu Vollkornprodukten – unser Angebot deckt alle Bedürfnisse ab.

Wir legen großen Wert darauf, biologische und, wo immer möglich, fair gehandelte Produkte für unsere Einkäufe außerhalb Europas zu verwenden. Unsere Gerichte sind zudem frei von tierischen Produkten, sodass Sie Ihr Essen mit einem reinen Gewissen genießen können. Mit unserem Engagement für gesunde, ethisch verantwortungsbewusste Ernährung streben wir danach, nicht nur unser eigenes Wohlergehen zu fördern, sondern auch positiv auf das Leben anderer zu wirken – auch auf die, die wir nicht kennen.

Wir hoffen, dass Sie Ihre Zeit bei uns genießen werden und freuen uns darauf, Sie bald wiederzusehen. Besuchen Sie uns und erleben Sie, wie gut Gesundheit schmecken kann.

## Getränkekarte

### Heiße Getränke

Kaffee	2.50
Milchkaffee	3.00
Cap·pea·cino	3.00
Latte Machiatto	4.00
Tee	2.80

<b>Wasser</b>	<b>0,35 l</b>	<b>1 l</b>
Sprudel/Natürlich	2.00	4.00
mit Minze und Zitrone		5.90
mit Gurken und Limette		5.90
mit Ingwer		5.90
mit Fruchtemischung		5.90

### Alkoholfreies Bier

Flasche Erdinger Alkoholfrei	<b>0,50 l</b>	3.90
Flasche Bitburger Alkoholfrei	<b>0,33 l</b>	2.80
Flasche Bitburger Herb Alkoholfrei	<b>0,33 l</b>	2.80

### Hausgetränk

Warmes Gemüse-Kräutergetränk	<b>0,35 l</b>	6.50
------------------------------	---------------	------

## Einblicke in Getränke

### **Kaffee: Ein Gebräu voller Vorteile?**

Kaffee bleibt ein intensives Interessens- und Diskussionsthema unter Gesundheitsenthusiasten und Forschern. Mit über 111.000 Forschungsartikeln in der Datenbank des National Institute of Health scheinen die gesundheitlichen Auswirkungen von Kaffee überwältigend. Wir stützen uns auf umfassende Meta-Analysen, die nahelegen, dass bis zu drei Tassen Kaffee pro Tag gesundheitliche Vorteile bieten könnten. Das gilt auch für entkoffeinierten Kaffee. Kaffee ist jedoch nicht für jeden geeignet und wenn er Ihnen nicht bekommt, ist es vielleicht am besten, ihn zu meiden.

### **Tee: In Tradition und Gesundheit verwurzelt**

Tee wird nicht nur für seine reichen Geschmacksprofile gefeiert, sondern auch für seine zahlreichen gesundheitlichen Vorteile. Er ist ein Grundpfeiler in vielen Kulturen und reich an Antioxidantien, die mit verschiedenen positiven Gesundheitsergebnissen in Verbindung gebracht werden, einschließlich verbesserter Gehirnfunktion und Stoffwechsel.

### **Wasser: Einfach wesentlich**

Es gibt nichts wie Wasser zur Hydratation, aber manchmal kann ein Hauch von Geschmack es in etwas Außergewöhnliches verwandeln. Ob eine Scheibe Zitrone oder ein Zweig Minze, unsere Wasser mit Geschmack sind perfekt, wenn Sie Einfachheit mit einer Wendung wünschen.

### **Alkoholfreies Bier: Eine frische Welle der Forschung**

Die Erforschung von alkoholfreiem Bier ist relativ neu, aber vielversprechend. Aktuelle Forschungen deuten darauf hin, dass mäßiger Konsum (bis 700ml pro Tag) zu neutralen oder vorteilhaften Gesundheitsmarkern führen könnte. Dies macht alkoholfreies Bier zu einer attraktiven Option für diejenigen, die den Geschmack genießen, aber Alkohol meiden möchten.

## Köstliche Süßspeisen mit gesundem Twist

### **Bananen – Drachenfrucht Eis**

**2.30 €**

Unsere Bananen-Drachenfrucht Eis ist eine köstliche gefrorene Leckerei, hauptsächlich hergestellt aus Bananen. Diese Version verzichtet vollständig auf tierische Produkte und ist somit eine freundliche Wahl für alle. Obwohl langfristige Gesundheitsstudien zum dieser Eis noch ausstehen, lassen die gesundheitlichen Vorteile von Obst darauf schließen, dass es eine gesunde Option ist..

### **Mini Muffins: 'Kleine Sattmacher'**

**2.40 €**

Lassen Sie sich nicht von ihrer Größe täuschen; unsere Mini Muffins sind überraschend sättigend und haben den Spitznamen 'Kleine Sattmacher' verdient. Hergestellt mit Mandeln und Hafer, verkörpern diese Muffins das Wesen der Sättigung. Das Einbeziehen von Nüssen in Ihre Ernährung wurde mit einer verlängerten gesunden Lebensdauer in Verbindung gebracht – genießen Sie diese täglich, und Sie gewinnen möglicherweise zusätzliche 2,5 Jahre voller schöner Momente!

### **Tonkamisu**

**3.50 €**

Dies ist ein Wortspiel mit Tiramisu. Ich habe den Geschmack von Tiramisu geliebt, also machte ich mich auf die Suche nach einer gesunden Version, bei der man sich nicht zurückhalten muss. Ich habe diese Variante mit Tonkabohne kreiert. Die Meinungen gehen auseinander, ob es wie Tiramisu schmeckt oder nicht, aber ich liebe es und hoffentlich tun Sie das auch. Tauchen Sie ein in diese köstliche Kreation und lassen Sie sich von ihrem einzigartigen Geschmack verzaubern!

## Herzhafte Auswahl

### **Kleinen Kalten Teller**

**7.50 €**

Erleben Sie eine erfrischende Auswahl: Aromatischer Kichererbsen-Salat, nahrhafte Belugalinsen mit ein scharfe Soße und Braunhirse mit gerostete Kürbiskernen. Dazu servieren wir Quinoa-Fladen mit saurer Soße und eine Salatmischung mit Balsamico-Dattelsöße. Perfekt für ein leichte Hunger mit gesunden Genuss!

### **Buddha Bowl**

**16.50 €**

Genießen Sie einen köstlichen Mix. Alles was auf der Kleinen Kalten Teller zu finden, treffen sie auch hier. Zusätzlich kommt dar noch ein warme Rot Reis, Süßkartoffel und noch ein paar Kleinigkeiten dazu.

### **Buntes Tisch für Zwei oder Mehr**

**19.00 € pro Person**

Alle Vielfalt von der Buddha Bowl kommt hier wieder zurück in der Form von verschiedene Tellerchen auf ihre Tisch.