

VELO

Donnerstag 22. Juli 2021

tages SUPPE

Orientalische gelbe Linsensuppe
6,00€
(als Vorspeise: **4,50€**)

BOWL

Pflücksalate, gebratene Maultasche, schwarzer Reis, Linsen, Rote-Bete-Hummus, Weißkrautsalat, Süßkartoffel, blanchierter Broccoli, Erbsenschoten, frische Melone, Gurke, Zucchini-Spaghetti, karamellisierte Kürbiskerne, Senf-Dressing ^{1,2,3,4,6} - **10,50€**

MITTAGSTISCH VON 12:00-14:00 UHR

KALTES HAUPTGERICHT

Super-Power-Energie-Salat mit verschiedenen Hülsenfrüchten, Vollkorn-Nudeln, Räuchertofu, frischen Kräutern, Pinienkernen und Orangen-Basilikum-Dressing auf rohen Zucchini-Spaghetti und bunten Blattsalaten mit Gurke, Tomate, Obst, Kernen und frischem Brot mit Zwiebel-Nuss-Aufstrich ^{1,2,3,4,6}

10,50€ klein, als Vorspeise **8,50€**

WARMES HAUPTGERICHT

Kleiner Dinkel-Bratling auf Kartoffel-Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen und frischem Blattspinat in Kokoscreme mit indischen Gewürzen; dazu Kresse, Sesam und Sesamparmesan, bunte Blattsalate mit Obst, Kernen & Sprossen und frischem Brot mit Zwiebel-Nuss-Aufstrich ^{2,3,4,6} - **10,50€**

ABENDKARTE ab 18 Uhr

Vorspeisen-Teller mit verschiedenen Dips, gebratener Mini-Paprika, getrockneten Tomaten und eingelegten Oliven, Salatbeilage und frischem Brot ^{6,1,3}
8,50€

Spinat-Tofu-Lasagne in fruchtiger Tomatensoße mit Veggie Hack, dazu Rucola, Pinienkerne, Cashewparmesan bunte Blattsalate mit Obst, Kernen & Sprossen, Basilikumcreme mit Kräckern und Tomaten-Bruschetta mit Balsamico-Creme, ^{1,2,3,6}
15,50€

frittierte Auberginen mit Tomaten-Melonen-Salsa auf Zitronen-Risotto mit gebratenem Mangold; dazu Kresse, Sesam und Sesamparmesan, bunte Blattsalate mit Obst, Kernen und Sprossen, Kichererbsencreme mit knusprigen Kräckern und frisches Brot mit Aioli ^{1,2,3,4,6}
15,50€

Knusprig panierte Austernpilze mit Mango-Dip an Cole-Slaw (amerikanischer Krautsalat) auf rohen Zucchini-Spaghetti und bunten Blattsalaten mit Obst, Kernen, Mango-Erdnuß-Topping und Sprossen; dazu Avocado-creme mit knusprigen Kräckern und frisches Brot mit Tofu-Frischkäse ^{1,2,3,4,5,6}
15,50€

INHALTSSTOFFE

1= Soja, 2= Sesam, 3= Senf, 4= Haselnüsse, 5= Erdnüsse, 6= Gluten, 7= Walnüsse

KUCHEN/DESSERTS

Schoko-Kuchen

Zitronen-Kokos-Panna Cotta

Weißer Mousse au Chocolat-Krokant-Torte

Carrot Cake

Orangen-Gries-Kuchen

Mohn-Zwetschgen-Streusel-Kuchen

5,00€

alle Kuchen werden mit Bio-Dinkelmehl hergestellt, alle Desserts werden mit Fruchtsoße, Sojasahne und frischem Obst serviert!

Großer Salat

mit allem Drum und Dran
9,50€

und ab 14 Uhr: Flammkuchen und Dip-Teller, siehe schwarze Karte

ALLES AUCH ZUM MITNEHMEN