

VELO

Mittwoch 27. Oktober

tagesSUPPE

Pastinakencremesüppchen mit gebratenen Äpfeln

6,00€ (als Vorspeise: 4,50€)

Frühstück

Di-Fr: kleines Frühstücksprogramm bis 12Uhr
Sa: große Auswahl (mit Pancakes!) bis 13Uhr

BOWL

Pflücksalate, gebratener Tofu, Quinoa, Kichererbsen, Erbsencreme Broccoli, Rote Bete-Spaghetti, Erbsenschoten, Frische Mango, Gurke, karamellierte Kürbiskerne, Senf-Dressing 2,3,4,6, **10,50€**

MITTAGSTISCH VON 12:00-14:00 UHR

KALTES HAUPTGERICHT

Orientalischer Kartoffelsalat mit Kichererbsen, Oliven, Granatapfelkernen, roten Zwiebeln, frischen Kräutern, Pinienkernen und exotischen Gewürzen auf rohen Zucchini-Spaghetti und bunten Blattsalaten mit Gurke, Tomate, Obst, Kernen und frischem Brot mit Zwiebel-Nuss-Aufstrich 1,2,3,4,6,7

10,50€ klein, als Vorspeise 8,50€

WARMES HAUPTGERICHT

Saftiger Kräuterbratling mit Joghurtcreme an Süßkartoffel-Stampf und Balsamico-Linsen; dazu Kresse, Sesam und Sesamparmesan; dazu bunte Blattsalate mit Obst, Kerne, 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 1,2,3,4,6

8,50€

Hauptgerichte

gebratenes Teigröllchen auf Bandnudeln in Orangensahne mit frischem Blattspinat 6 gebratenen Austernpilzen; dazu Rucola, gerösteter Chiliräuchertofu, Pinienkerne und Cashewparmesan, bunte Blattsalate mit Obst, Kernen & Sprossen, Basilikumcreme mit Kräckern und Tomaten-Bruschetta mit Balsamico-Creme, 1,2,3,6,

16,50€

saftiger Zucchini-Walnuß-Bratling mit Tofu-Frischkäse und Preiselbeer-Chutney an Kürbis-Stampf und Rosenkohl mit Zitrone ; bunte Blattsalate mit Obst, Kernen und Sprossen, Kichererbsencreme mit knusprigen Kräckern und frisches Brot mit Aioli 1,2,3,6,7

17,50€

kleine Falafel-Bällchen an Zitronen-CousCous mit Joghurtcreme auf rohen Zucchini-Spaghetti und bunten Blattsalaten mit Obst, Kernen und Sprossen, gegrilltem Gemüse, Auberginencreme mit knusprigen Kräckern und frischem Brot mit Tofu-Frischkäse 1,2,3,6

15,50€

Inhaltsstoffe

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

KUCHEN/Desserts

Schokoladenkuchen

Carrot Cake
(glutenfrei)

Orangen-Gries-Kuchen

Haselnuß-Nougat-
Krokant-Torte

Pumpkin-Spice-Bread
mit Pekan-Nüssen

Mousse au Chocolat

Erdbeer-Kokos-Panna
Cotta

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