



SPEISEN

	EUR
<u>CALIFORNIA SUNSHINE BOWL</u>	9,90
mit hausgemachtem Minz-Feta (alternativ: Rinderhackfleisch), Mango, Süßkartoffeln, Avocadospalten, Kürbis Crunch Topping, Reis, Salat, Honig-Teriyaki-Sauce (alternativ: veganes Zitronen-Essig-Öl-Dressing)	
<u>GOLDEN ORIENT BOWL</u>	9,90
mit hausgemachtem Dattelhummus (alternativ: Rinderhackfleisch), Curry-Karotten, Süßkartoffeln, Rote Bete, Granatapfel Topping, Reis, Salat, Joghurt-Minz-Sauce (alternativ: veganes Zitronen-Essig-Öl-Dressing)	
<u>MEXICAN POWER BOWL</u>	9,90
mit Rinderhackfleisch (Alternativ: Süßkartoffeln), schwarzen Limetten-Bohnen, Kirschtomaten, Avocado, Pink Zwiebel Topping, Reis, Salat, Limetten-Koriander-Sauce (alternativ: veganes Zitronen-Essig-Öl-Dressing)	
<u>GROßER GEMISCHTER SALAT</u>	6,00
mit saisonalen Blattsalaten, Gurken, Tomaten, Paprika, Karotten, Champignons, hausgemachtes Kräuter-Dressing (alternativ: veganes Zitronen-Essig-Öl-Dressing)	
Auf Wunsch mit folgenden Toppings:	+ je 2,00
Thunfisch / Feta / Mozzarella / Süßkartoffeln / Avocado	
<u>FRISCHER WRAP</u>	
mit hausgemachtem Kräuterschmand, Blattsalat, Gemüsemix und folgenden Toppings:	
Standard Toppings: Feta ODER Mozzarella ODER Hähnchenbrust ODER Thunfisch	6,50
Special Toppings wahlweise: Avocado ODER Süßkartoffeln ODER Hackfleisch	6,90
Super Wochen-Special: gebratene Zucchini & Pilze	8,50
<u>OFENKARTOFFEL</u>	5,50
mit hausgemachtem Kräuterschmand und Beilagensalat	
Auf Wunsch mit folgenden Toppings:	+ je 2,00
Feta / Mozzarella / Avocado / Hackfleisch Zucchini & Pilze	
<u>SPINAT-RICOTTA TORTELLINI</u>	8,90
mit gehobeltem Parmesan, hausgemachtem Pesto ODER hausgemachter Tomatensauce	
Auf Wunsch mit gebratenen Zucchini & Pilzen	+2,00
<u>HAUSGEMACHTER COUSCOUS SALAT</u>	5,00
mit Fetakäse und Gemüsemix	
<u>HAUSGEMACHTER HIMBEERQUARK</u>	3,00
<u>THAI CURRY</u>	8,90
mit Basmatireis und frischem Gemüse	
<u>VEGANER WRAP</u>	8,90
mit Avocado Chutney, Zucchini und Pilzen, Gemüsemix und knackigem Salat	
<u>TAGESSUPPE</u>	ab 5,90
<u>PANINI</u>	
mit hausgemachtem Pesto, Tomate und Salat	
Zusätzlich mit: Mozzarella ODER Feta	5,50
Zusätzlich mit Hähnchenbrust ODER Thunfisch	6,50
Auf Wunsch mit Avocado Chutney ANSTATT Pesto	+1,00
Jede weitere Zutat	je +2,00

Frau Frisch & Herr Saftig
06131 / 213102





GETRÄNKE

	EUR
FRISCH GEPRESSTE SÄFTE 0,47L	
Orange-Ananas-Minze	4,50
Karotte-Apfel-Ingwer	4,50
Spinat-Apfel-Orange	4,50
Karotte-Ananas-Apfel	4,50
Karotte-Sellerie-Rote Bete	4,50
Erdbeer-Limette-Apfel	4,50
Apfel-Cranberry-Banane	5,00
Grapefruit-Limette-Orange	5,50
Grapefruit-Apfel-Ingwer	5,50
Orange-Mango	5,50
SPECIALS 0,47L	
POWER DRINK	5,50
Mango, Orange, Erdbeere, Ananas, Apfel, Banane	
BASILIKUM POWER	5,50
Basilikum, Ananas, Orange, Zitrone	
GREEN SMOOTHIE	5,50
Spinat, Brokkoli, Gurke, Birne, Apfel, Petersilie, Orange	
BODY & MIND	5,50
Spinat, Rote Bete, Ingwer, Sellerie, Apfel, Zitrone, Orange, Karotte	
MINZ-SCHORLEN	4,00
mit Maracuja ODER Rhabarber ODER Cranberry	
SMOOTHIES & SHAKES 0,47L	
mit Vanilleeis ODER Vollmilchjoghurt ODER Vegan mit Sojajoghurt	
WILDE ERDBEERE	4,90
Vanilleeis, Erdbeere, Banane, Apfel	
ORANGEN OASE	4,90
Vanilleeis, Orange, Banane, Erdbeere	
HAWAII LUST	4,90
Vanilleeis, Ananas, Kokos, Banane, Erdbeere	
JOGHURTSHAKE	4,90
Vollmilchjoghurt, Orange, Banane	
MILCHSHAKE	4,90
Vanilleeis, Bio-Milch, mit Erdbeere und/oder Banane	
MANGO ZAUBER	5,50
Vanilleeis, Mango, Orange, Banane	
EISKAFFEE „ECHT SAFTIG“ unser Geheimrezept ;)	4,90

Frau Frisch & Herr Saftig
06131 / 213102

