

# Genuss im hier und jetzt – und da und dort



## Zur Stärkung

KW 20

(Klapp-)Stullen aus verschiedenen leckeren Vollkornbroten frisch belegt mit:

Hommus mit getrockneten Tomaten (vegan)	3,20 €
Wilde Kräuter-Paste (vegan)	3,20 €
Gebratene Paprika auf Ziegenfrischkäse	3,20 €
Dattel-Curry-Paste mit Parmesansplitter	3,20 €
Rührei mit Speck auf Salbeibutter	3,30 €
Vegetarische Schmalzstulle*	1,00 €

Alle (Klapp-)Stullen werden mit Sprossen und Salat garniert

Suppe (mit Brot) 0,3 3,50 €

**Frühlingshafte Kräuter-Suppe mit Croûtons** (vegan)

Tagesangebot:

Stulle, Suppe und Muffin	7,80 €
Stulle und Suppe	6,40 €
Suppe und Muffin	4,80 €
Stulle und Muffin	4,40 €

## Zur Belohnung

Sandras Schoko-Beeren-Muffin (laktosefrei)	Stück	1,50 €
Tanjas Zitronen-Thymian-Schnitte (laktosefrei)	Stück	1,50 €
Alle "Belohnungen" sind aus reinem Dinkelmehl (oder glutenfreien Mehl) gefertigt		
Nuss-Mix-Riegel von Schnitzler (gluten- und laktosefrei)	Stück	1,50 €
Fruchtriegel Sandorn von Allos (gluten- und laktosefrei)	Stück	1,00 €

Diverse Bio Smoothies von "Proviant Berlin":

Kreuzbeere (Himbeere+Brombeer u.v.m.)	245ml	2,50 €
Liebesgruß (Ananas, Mango & Ingwer)		
Bio Rotbäckchen Klassik	125ml	0,90 €
Bio Rotbäckchen Ruhe und Kraft	125ml	0,90 €
Bio Apfelschorle	330ml	1,50 €
Club Mate	500ml	1,50 €

**Frühlingsüberraschung! Bio-Samen zum Auswerfen & Anhänger** 2,00 €

\*Alle Zutaten bevorzugt aus kontrolliert biologischem Anbau; Fleisch von 'Neuland'\*

Über dieses Angebot hinaus produziere ich auf Anfrage auch nach individuellen Wünschen, z.B. bei Lebensmittelunverträglichkeit, Intoleranzen uä.

Dienstags, 12-14:30h  
Hasenheide 54; Hof 2  
-Höfe am Südstern-

Mittwochs, 12-14:30h  
Klosterstraße 64  
-Tietz Hof-

Donnerstags, 12-14:30h  
Erkelenzdamm 59/61  
-Elisabeth Hof-