

Tageskarte für Donnerstag 20.07.17

Vorspeisen

👑 Ayuverdisches Linsen Dal	vegan	6,90 € _I
👑 Tom-Kha-Gai Kokossuppe mit Shiitake Pilzen & Bio-Huhn		6,90 € _I
👑 Reispapierwraps mit Avocado, Karotten & Baby-Spinat		
dazu pikantem Erdnuss Dip	vegan	8,90 € _B

Pfifferlingecremesuppe		5,50 € _M
------------------------	--	---------------------

Hauptgerichte

Ratatouillegemüse mit Ziegenkäse vom Grill		9,30 €
Tagliatelle mit Lachs & Brokkoli		8,90 € _{GMF}
Quiche mit Blattspinat, rote Bete & Feta Käse dazu Salatbouquet		8,90 € _{MGC}
Lasagne „al forno“ mit Beilagensalat		9,30 € _{CGM}
Putensteak „vom Grill!“ mit knackigem Gemüse		10,90 €
Hausgemachte Ravioli mit Ziegenkäse, Rucola & Parmesan		8,90 € _{GMC}

Summer Specials

👑 Boost Ice Tea mit Kurkuma, Ingwer, Zitronengras & Honig	0,4l	3,90 € _{FE}
Eiskaffee mit Vanille Eis und Sahne		3,90 € _M
Eisschokolade mit Schokoladeneis & Sahne		3,90 € _M
Acao Erfrischungsgetränk mit natürlichem Koffein		2,90 €

Desserts

Käsekuchen		2,90 € _{CGM}
👑 Schokokuchen ohne Mehl & Zucker		3,90 € _C
Apfelkuchen		3,90 € _{CGM}
👑 Cashew-Schoko-Datteln Dessert		3,90 € _B
👑 Chia Dessert mit Mangokompott		3,90 €
Mousse au chocolat mit Beeren		1,50 € _{CM}
Rüblitorte		3,20 € _{CGM}

Breakfast-Bowls

- 👑 **Quinoa Müsli** mit frischen Früchten, Reis-oder Mandelmilch,
Honig & Nüsse 7,90 €_B
- 👑 **Acai Bowl** mit Acai, Banane, Mandelmilch, Flocken, Ahornsirup, Früchte
und Beeren, Chia Samen, Pekanüssen und Hanfsamen **vegan** 8,90€_B
- 👑 **Beeren-Avocado-Schoko-Bowl** mit Mandelmilch, Ahornsirup, Banane,
Kakao Nibs & Amaranth Pops **vegan** 8,90€_B
- 👑 **Rote-Bete-Kokos- Bowl** mit Banane, Orange, Kokosmilch, Himbeeren,
Mohn & Kokos Chips **vegan** 7,90 €

Breakfast (bis 11:30 Uhr)

- Rühreier/ Spiegeleier "natur"** dazu Brot & Butter 4,50 €_{CGM}
- Rühreier/ Spiegeleier "nach Wahl"**
(Speck, Schinken, Tomaten, Pilze, Kräuter) dazu Brot & Butter 5,80 €_{CGM}
- Schneller Italiener** Panino mit Tomate & Mozzarella und wahlweise mit
Parmaschinken, dazu frischer Orangensaft & Heißgetränk nach Wahl 8,90€_{GM}
- gesunder Weckruf** Rühreier mit Avocado, Tomate & Spinat, Brot & Butter,
schottischer bio Lachs, Classic Smoothie, Heißgetränk nach Wahl 9,90€_{CFGM}
- gemütlicher Sattmacher** Parmaschinken, Käseauswahl, Tomate-Mozzarella,
Antipasti, Brot & Butter, frisches Obst, frisch gepresster Saft nach Wahl
& Heißgetränk nach Wahl 13,90 €_{GM}

Daily Classics

- 👑 **Superfood- Salat** mit Quinoa, Avocado, Granatapfel, Goji Beeren,
Gemüse, Koriander & Hanfsamen **vegan** 8,90 €
- 👑 **Ayurvedisches Linsen Dal** mit frischen Kurkuma, Ingwer, Kokosflocken,
Gemüse & Koriander **vegan** 6,90 €_I
- 👑 **Schottisches bio Lachsfilet** im Mandelhülle
dazu Bio-Quinoa-Gemüserisotto & Goji Beeren 15,50 €_{BCF}
- 👑 **Ayurvedisches Curry** mit Gemüse & rotem Reis **vegan** 9,50 €_I
- 👑 **Ayurvedisches Curry** mit Bio Pute, Gemüse & rotem Reis 13,90 €_I
- 👑 **Pad Thai** vegetarisch mit Shirataki Nudeln 10,90 €_{CEK}
- 👑 **Pad Thai** mit Bio Huhn & Shirataki Nudeln 13,90 €_{CEK}
- Ratatouillegemüse** mit frischen Kräutern und Ziegenkäse „vom Grill“ 9,30 €

Pasta Classics

Penne „alla arrabbiata“ mit Parmesan 6,90 €_{GM}

Snacks & Salate

Beilagensalat 1,90 €
Salatteller mit gebratenen Putenstreifen & Champignons 8,80 €
Salatteller mit Ziegenkäse „vom Grill“ & Honig 8,50 €
Mediterrane Bowl mit Kichererbsen, Schafkäse, Bohnen, Artischocken, Paprika, Oliven & Sonnenblumenkernen 9,50 €_M
Anden Bowl mit Quinoa, Süsskartoffeln aus dem Ofen, Avocado, Mais, Rote Bete und Cashews 9,50 €_B
Asia Bowl mit Vollkorn Reis, Tuna, Broccoli, Pilzen, getrockneten Tomaten & Goji Beeren 9,50 €_F

Die Bowls wahlweise mit Kürbiskern-Dressing oder Limetten-Minz-Dressing

Extras

Extra Portion Parmesan 1,00 €
Extra Portion Reis 1,50 €

Getränke

Softdrinks

Adelholzener still & medium	0,25l / 0,7l	2,50 € / 4,90€
Tafelwasser	0,4l	1,90 €
Coca Cola classic & light	0,25l	2,50 € o
Spezi	0,2l / 0,4l	1,90 € / 2,90 € o
Wolfra Säfte (Apfel, Mango, Maracuja, Rhabarber, Johannisbeer)	0,2l	2,40€
Saftschorle nach Wahl	0,2l / 0,4l	1,90 €/ 2,90€
Bionade (Holunder & Ingwer Orange)	0,33l	2,70 €
Alkoholfreies Pils	0,33l	2,70 €
Alkoholfreies Weißbier	0,5l	3,40 €

Fresh Juice

Frisch gepresste Säfte aus: Apfel, Orange, Karotte, Rote Beete, Staudensellerie, Ingwer (auch freie Kombination möglich) 0,3l 3,90 €

Superfood Smoothies

Power (Maca Wurzel Pulver, Kakao, Kokosmilch, Banane, Mango)	025l	4,90€
Vital (Goji Beeren, Mango, Orange, Apfel, Ingwer)		
Detox (Bio Weizengras, Spinat, Orange, Apfel, Mango, Ingwer)		
Immun (Chia Samen, Ananas, Himbeere, Orange, Apfel, Ingwer)		
Ausdauer (Hanfpulver, Aroniabeere, Orange, Ingwer, rote Beeren)		
Green Boost: Avocado, Sellerie, Spinat, Matcha Tee, Orange, Mango		

Hot Drinks (Milch, laktosefreie Milch oder Sojamilch)

Espresso	1,90 €
Espresso Macchiato	2,00 €
Espresso Doppio	3,00 €
Tasse Kaffee	2,20 €
Cappuccino	2,50 €
Latte Macchiato	2,90 €
Milchkaffee	2,90 €
<i>Alle Kaffeespezialitäten auf Wunsch auch koffeinfrei</i>	
Heißer Kakao	2,90 €
Eiles Tee (verschiedene Sorten)	2,90 €
Heißer Ingwer mit Honig	2,90 €
Immun Booster Tee (Kurkuma, Ingwer, Limette & Honig)	2,90 €
Heiße Zitrone mit Honig	2,90 €

Abkürzungsverzeichnis / Allergene

- ☞ PUR Gerichte (glutenfrei, laktosefrei, kohlenhydratarm, zuckerfrei)
- A** Sesamsamen und Sesamerzeugnisse
- B** Schalenfrüchte (Mandel, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pekannüsse , Pistazien, Macadamianüsse und Queenslandnüsse sowie daraus hergestellte Erzeugnisse)
- C** Eier und Eierzeugnisse
- D** Sojabohnen und Sojaerzeugnisse
- E** Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse
- F** Fisch und Fischerzeugnisse
- G** Glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel. Kamut oder Hybridstämme davon sowie Erzeugnisse daraus)
- H** Mit Geschmacksverstärkern
- I** Sellerie und Sellerieerzeugnisse
- J** Senf und Senferzeugnisse
- K** Krebstiere und Krebstiererzeugnisse
- L** Lupinen und Lupinerzeugnisse
- M** Milch und Milchprodukte (einschließlich Laktose)
- N** Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
- O** koffeinhaltig
- P** chininhaltig
- Q** taurinhaltig
- S** Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10mg/l
- V** vegan

Wir bieten Ihnen auch einen Cateringservice an, alternativ können Sie unsere Räumlichkeiten für Veranstaltungen bis zu 50 Personen buchen. Sprechen Sie uns bitte direkt an.

Unser PURes Essen liefern wir auf Bestellung zu Ihnen nach Hause, außerdem kann es in unserem Restaurant abgeholt und verzehrt werden.

Um einen erfolgreichen Entschlackungsprozess zu gewährleisten, bieten wir ergänzend zu unseren Tagesgerichten besondere PUR Detox Programme mit Längen von 5-20 Tagen an.

LIKE US on Facebook

