

WURZELKÜCHE SPEISEKARTE 2022

Alle Speisen rein pflanzlich & mit Liebe zubereitet & serviert

Wir haben ein täglich wechselndes Mittagsangebot – die Angebote findet ihr in unserem **Telegramkanal** und auf unserer **Webseite www.wurzelkueche.de**.

Unsere Öffnungszeiten sind ab jetzt Mo-Sa 11.00 - 15.00 Uhr

WARME SPEISEN

Mo - Fr täglich wechselnd, ab 11.00 Uhr , samstags ab 12.00 Uhr.

0,20€ Rabatt bei eigener Verpackung, 0,25€ Aufpreis auf Bio-Take-Away-Verpackung

Bei uns gibts auch Platedosen mit **2,50 Pfand** als **Mehrwegverpackungen**.

TAGESGERICHT mit Beilagensalat & Dressing:

klein: 7,00€

normal: 9,50€

XL 12,50€

TAGES-SUPPE oder EINTOPF mit Croutons, Sonnenblumen-Vollkornbrot & Petersilie

klein: 5,00€

normal: 6,50€

XL 8,50€

zum Hauptgericht gibt es immer einen Beilagensalat mit

DRESSINGS

- Italian – Kräutervinaigrette (hausgemacht)
- Curry Mango (hausgemacht)
- Balsamico (fertig gekauft)
- Nordic vegan (fertig gekauft)
- Mango Chili (fertig gekauft)

Ihr könnt Euch gern eins auswählen beim Bestellen, wenn ihr nichts sagt, gibts Italian oder Balsamico :-)

SALATE - *glutenfrei*

Blattsalatsmix (z.T. eigene Ernte) serviert mit Croutons oder Sonnenblumenvollkornbrot, Toppings & Dressing – auf Wunsch auch mit einem Schuß Leinöl

Basic 8,95€ (klein 6,95€)

Großer Blattsalatsmix mit 3 Basic Toppings und Dressing nach Wahl (Auswahl an der Salattheke)
Allergene: je nach Zutaten

Luxor 10,95€ (klein 8,95€)

Blattsalatsmix mit Karotten, grünen Oliven, Kichererbsen, Kidneybohnen & gerösteten Sonnenblumenkernen & **Nordic Dressing**

Allergene: keine

Oriental 10,95€ (klein 8,95€)

Blattsalatsmix mit Karotten, Kichererbsen, Weintrauben, Rosinen, Kokosraspeln & **Curry Mango Dressing**

Allergene: keine

Kreta 10,95€ (klein 8,95€)

Blattsalatsmix mit mariniertem Tofu (nach Feta-Art) mit grünen Oliven, Paprika, roten Zwiebeln & **Balsamico Dressing**

Allergene: Soja, Senf im Dressing

Siam (leicht scharf) 11,95€ (klein 9,95€)

Blattsalatsmix mit pikanten Tofu-Brat-Stückchen (selbst gebraten und eigene Marinade), Apfel, Paprika, Cranberries, gerösteter Sesam + optionale Chili Schote & **Mango Chili Dressing**

Allergene: Soja, Sesam

Die unterstrichenen Zutaten sind auch bei den Bowls und Kartoffeln immer gleich.

Alles kann geändert werden auf Wunsch!!! :-)

Die Allergene stehen immer drunter, bei Fragen zu den Dressings wendet euch bitte an die Küchenfee.

Zutaten in der gekühlten Salattheke wechseln nach Saison.

Wir haben IMMER:

1. Karotten – roh, gerieben
2. Weißkraut (leicht zubereitet mit Salz, Pfeffer, Apfelessig, Öl)
3. Rote Beete – roh, gerieben
4. Äpfel – roh, geschnitten
5. Weintrauben - roh
6. Paprika – roh (rot, gelb, grün gemixt). Geschnitten
7. Rote Zwiebel – roh, gehobelt
8. Gurken – roh, geschnitten
9. Petersilie – roh, gehackt
10. Kichererbsen – gekocht
11. Kidneybohnen – gekocht
12. grüne Oliven – mariniert in Scheiben
13. Spicy Tofu „SIAM“ – gebratener Tofu mariniert mit leichter Schärfe
14. Tofu Feta Art „KRETA“ – marinierter Tofu mit Mittelmeer Kräutern

Weitere Zutaten auf Wunsch:

1. frische Chilischote
2. geröstete Sonnenblumenkerne
3. geröstete Sesamsaat
4. Leinsaat
5. Oh-Mega Super Seed Mix (Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsaat)
6. Kokosflocken
7. Rosinen
8. Cranberries
9. Walnüsse
10. Cashewkerne

REIS-BOWLS - *glutenfrei*

Blattsalatsmix & warmer gekochter weißer (parboiled) Reis mit Toppings & Dressing-macht super satt, ist glutenfrei & angenehm für den Magen!! – auf Wunsch auch mit einem Schuß Leinöl

Basic 8,95€ (klein 6,95€)

Blattsalatsmix mit Reis mit 3 Basic Toppings und Dressing nach Wahl (Auswahl an der Salattheke)
Allergene: je nach Zutaten

Luxor 10,95€ (klein 8,95€)

Blattsalatsmix mit Reis, mit Karotten, grünen Oliven, Kichererbsen, Kidneybohnen & gerösteten Sonnenblumenkernen & **Nordic Dressing**
Allergene: keine

Oriental 10,95€ (klein 8,95€)

Blattsalatsmix mit Reis, mit Karotten, Kichererbsen, Weintrauben, Rosinen, Kokosraspeln & **Curry Mango Dressing**
Allergene: keine

Kreta 10,95€ (klein 8,95€)

Blattsalatsmix mit Reis, mit mariniertem Tofu (nach Feta-Art) mit grünen Oliven, Paprika, roten Zwiebeln & **Balsamico Dressing**
Allergene: Soja, Senf im Dressing

Siam (leicht scharf) 11,95€ (klein 9,95€)

Blattsalatsmix mit Reis, mit pikanten Tofu-Brat-Stückchen (selbst gebraten und eigene Marinade), Apfel, Paprika, Cranberries, gerösteter Sesam + optionale Chili Schote & **Mango Chili Dressing**
Allergene: Soja, Sesam

Die unterstrichenen Zutaten sind auch bei den Salaten und Kartoffeln immer gleich.

Alles kann geändert werden auf Wunsch!!! :-)

Die Allergene stehen immer drunter, bei Fragen zu den Dressings wendet euch bitte an die Küchenfee.

KARTOFFEL MIT KRÄUTER-KWARK

(Wir schreiben KWARKE statt Quark, weil es kein richtiger Kuhmilch-Quark ist)

(Ofenkartoffel mit hausgemachtem Soja-Kräuterkwark & Beilagensalat mit Dressing)

Kartoffel mit Kwark 7,95€ (klein 5,95€)

Ofenkartoffel mit hausgemachtem Soja-Kräuterkwark, Beilagensalat mit Italian Dressing und Petersilie – auch mit Leinöl auf Wunsch

Allergene: Soja

Luxor 10,95€ (klein 8,95€)

Kartoffel mit Kwark & Blattsalatmix mit Karotten, grünen Oliven, Kichererbsen, Kidneybohnen & gerösteten Sonnenblumenkernen & **Nordic Dressing**

Allergene: keine

Oriental 10,95€ (klein 8,95€)

Kartoffel mit Kwark & Blattsalatmix mit Karotten, Kichererbsen, Weintrauben, Rosinen, Kokosraspeln & **Curry Mango Dressing**

Allergene: keine

Kreta 10,95€ (klein 8,95€)

Kartoffel mit Kwark & Blattsalatmix mit mariniertem Tofu (nach Feta-Art) mit grünen Oliven, Paprika, roten Zwiebeln & **Balsamico Dressing**

Allergene: Soja, Senf im Dressing

Siam (leicht scharf) 11,95€ (klein 9,95€)

Kartoffel mit Kwark & Blattsalatmix mit pikanten Tofu-Brat-Stückchen (selbst gebraten und eigene Marinade), Apfel, Paprika, Cranberries, gerösteter Sesam + optionale Chili Schote & **Mango Chili Dressing**

Allergene: Soja, Sesam

Die unterstrichenen Zutaten sind auch bei den Bowls und Salaten immer gleich.

Alles kann geändert werden auf Wunsch!!! :-)

Die Allergene stehen immer drunter, bei Fragen zu den Dressings wendet euch bitte an die Küchenfee.

DESSERTS – *bitte schauen, was im Angebot ist*

- Muffin „Karotte-Walnuß“** 3,20€
Dinkelmehl, Rohrzucker, Leinsamen, Karotten, Walnüsse, Zimt, Rapsöl, Natron
Allergene: Gluten, Schalenfrüchte
- Muffin „Schoko-Rote Beete“** 3,20€
Dinkelmehl, Rohrzucker, Natron, Rote Beete, Haselnüsse, Kakao, Rapsöl,
Leinsamen
Allergene: Gluten, Schalenfrüchte
- Schoko-Fudge-Kuchen**..... 3,90€
Dinkelmehl, Leinsaat, Rohrzucker, Kakaopulver, Vanille, Kaffee, Natron
Allergene: Gluten
- GLUTENFREI**
- Arabischer Mandelkuchen** 3,90€
Mandeln, Leinsaat, Rohrzucker, Kardamom, Aqua Faba
Allergene: Schalenfrüchte
- Zitronen-Kokos-Kuchen (glutenfrei)**..... 3,90€
Kokos, Leinsaat, Rohrzucker, abgeriebene Zitronenschale, Zitronensaft,
Aqua Faba
Allergene: Schalenfrüchte
- ZUCKERFREI+GLUTENFREI & zT ROH VEGAN**.....
- Energiekugel (glutenfrei, zuckerfrei)**..... 3,90€
Buchweizen gekocht, Datteln, Kakaopulver, Kokosflocken, Walnüsse, Vanille, Zimt
Allergene: Schalenfrüchte
- Energiekugel roh (mit gekeimtem Buchweizen – gluten- & zuckerfrei, rohvegan) ...** 4,20€
Buchweizen, Datteln, Kakaopulver, Kokosflocken, Walnüsse, Vanille, Zimt, Kardamon
Allergene: Schalenfrüchte
- Cashew Eistorte (glutenfrei, rohvegan, zuckerfrei (bis auf Cranberries))...** 4,20€
Cashews, Trockenfrüchte -zB Cranberries oder auch Aprikosen, Datteln, Agavensirup
Allergene: Schalenfrüchte
- Karotten-Walnuß-Eistorte (glutenfrei, rohvegan, zuckerfrei)**.....4,50€
Karotten, Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Datteln, Gewürze, Cashew,
Agavensirup, Orange, Kokosmilch
Allergene: Schalenfrüchte

GETRÄNKE

SMOOTHIES – je nach Tages-Angebot, bitte erfragen

Smoothies sind wie eine kleine Mahlzeit im Glas – die Früchte und Gemüse werden im Ganzen, mit allen Vitaminen & auch Ballaststoffen, zusammen mit 100% Apfel- oder Orangensaft in der Smoothiemaschine zerkleinert und so zu einem Getränk gemixt.

Da die Herstellung mit erheblichem Lärm verbunden ist und wir im Moment minimales Personal einsetzen, sind die Smoothies zu Beginn des Tages hergestellt und werden ausgeteilt solange der Vorrat reicht.

300ml **3,90€** 400ml **4,90€** 500ml **5,90€**

Vital: Spinat, Ingwer, Zitrone, Apfel, Gurke, Apfelsaft (immer da)

Beerentraum: Erdbeeren, Himbeeren, Orangensaft

Bahamas: Ananas, Mango, Orangensaft

Ingwersonne: Ananas, Ingwer, Orangensaft

FRISCH GEPRESSTER SAFT (wird frisch gemacht)

Hier werden die Früchte und Gemüse mit dem Entsafter in reinen Saft unter Abtrennung der Fasern (Ballaststoffe) verwandelt. Das garantiert schnellste Aufnahme der Vitamine, Mineralien und Vitalstoffe. Die Säfte werden frisch auf Wunsch hergestellt – entweder nur aus einer Frucht oder als Mix, auch mit Ingwer :-)

Apfel, Karotte, Orange, Rote Beete, Ingwer – entweder einzeln, pur oder als Mix

300ml **4,50€** 400ml **5,50€** 500ml **6,50€**

KALTE GETRÄNKE

Kräuterwasser – gefiltertes (Umkehrosiose) & energetisiertes Wasser mit Brennesseln & Pfefferminze aus dem Garten - Selbstbedienung auf Spendenbasis

Best Water – gefiltertes (Umkehrosiose) & energetisiertes Wasser 400ml..... 1,00€

Mineralwasser mit Kohlensäure (gekühlt) 400ml..... 2,00€

Bionade-versch. Sorten 330ml aus dem Kühlschrank..... 3,00€

Ti-Eistee -versch. Sorten 330ml aus dem Kühlschrank..... 3,00€

Vita Cola -versch. Sorten 330ml aus dem Kühlschrank..... 3,00€

Apfel-/ Orangen-Schorle 100% Saft mit Mineralwasser mit Kohlensäure
(oder auch Smoothie -Schorle wenn welcher da ist)

250ml2,50€

400ml3,50€

500ml4,50€

KAFFEE & TEE *Spezialitäten*

Espresso schwarz oder mit Haferdrink..... 1,90€

Espresso Macchiato Espresso mit geschäumtem Haferdrink.....2,90€

Kaffee schwarz oder mit Haferdrink..... 2,90€

Cappuccino Espresso mit geschäumtem Haferdrink, Zimt, Kakao 3,90€

Latte Macchiato geschäumter Haferdrink, Espresso..... 3,90€

Heiße Schokolade Kakaopulver mit geschäumtem Haferdrink, Agavensirup & Zimt..... 3,90€

Goldene Milch Kurkumapaste* mit geschäumtem Haferdrink 3,90€

Goldene Latte Espresso mit Kurkumapaste*, Agavensirup & geschäumtem Haferdrink4,50€

Eis-Kaffee mit Vanilla Eiskugel, veganer Sahne & Kakaopulver/Zimt..... 4,50€

Tee – versch. Sorten..... 2,50€

Frischer Brennessel-Tee 3,00€

Frischer Ingwertee mit Zitrone & Agavendicksaft 4,50€

Frischer Pfefferminz-Tee mit Zitrone & Agavendicksaft 4,50€

* *Frischer Ingwer, Kurkumapulver, Zimt, schwarzer Pfeffer, etwas Kokosöl*

ALKOHOLISCHE GETRÄNKE

Weißwein – versch. Sorten 250ml.....	4,50€
Rotwein – versch. Sorten 250ml.....	4,50€
Sekt – versch. Sorten 200ml.....	4,90€
Bier -versch. Sorten Bio 330ml.....	3,20€
Radler-versch. Sorten 330ml.....	3,20€