

heal meal Menu

Hauptgerichte

Kohlrabi-Kartoffel-Würfel - al Forno
mit Estragon, Thymian und rauchiger Polenta-Hefe-Creme

fruchtige Champignon-Kichererbsenpfanne
mit leichter Petersilien-Sesamsauce⁷

Bolognese mit Sonnenblumenhack
Karotte, Sellerie und einem Hauch Rosmarin

[+]

Kurkuma-Vollkornreis auf mildem Gemüsecurry
mit unserem ayurvedischen Gewürzmix und Röstsesam

Pfannen-Brokkoli auf Kartoffelstampf
mit Apfelessig abgelöscht und gerösteten Kürbiskernen

Balsamico-Berglinsen-Eintopf⁵
Klassiker mit Karotten, Kartoffeln und Sellerie

Sommer-Minestrone
mit Cannellini und frischem Basilikum

Snacks

Kardamom-Kokosmilchreis mit Hagebuttenpulver

hausgemachtes Kakaonib-Granola¹²⁴

[+]

Waldbeerenpüree mit Porridge¹

Banana-Mama¹
würzig-süßes Bananenküchlein, mit Ingwer und Kurkuma

Stück „heile Welt“¹²⁴
gepuffter Amaranth, Cornflakes, Mandeln, Hafer

