



## Unsere Frühstücke - täglich von 10 bis 12 Uhr

### veganes Frühstück – süß 7,90 €

Selbstgekochte Beerenmarmelade, Schokocreame, Bio-Erdnussbutter, selbstgemachter Hummus, frische Früchte, Margarine, Mehrkornbrötchen, Sesambagel und Brot vom Kapuzinerbeck<sup>1</sup>

- glutenfrei (handgebackenes Buchweizenbrötchen vom Kapuzinerbeck)<sup>2</sup> + 1,00 €

### veganes Frühstück – herzhaft 7,90 €

Selbstgemachter Grünkernaufstrich, selbstgemachter Hummus, selbstgekochte Marmelade, frische Früchte, Margarine, Mehrkornbrötchen, Sesambagel und Brot vom Kapuzinerbeck<sup>1</sup>

- ohne Grünkern auch glutenfrei möglich<sup>2</sup> + 1,00 €

### Müsli im Glas mit frischen Früchten 7,50 €

Bio-Birchermüsli mit frischen Früchten in selbstgemachter Bananenmilch

- extra Joghurt oder Sojajoghurt + 1,20 €

### Omelett 8,90 €

Aus 3 Freilandeiern vom Hühnerhof Mühlich mit Kartoffelwürfeln und Tomaten, dazu Mehrkornbrot vom Kapuzinerbeck<sup>1</sup>

- glutenfrei (halbes handgebackenes Buchweizenbrötchen vom Kapuzinerbeck)<sup>2</sup> + 0,60 €

### Aufstrichbrötchen / Aufstrichbagel je 6,90 € / 7,50 €

- mit selbstgemachtem Grünkernaufstrich und viel buntem Grünzeug
- mit selbstgemachtem Hummus, Salat und viel buntem Grünzeug

### Pancakesspieß mit Früchten 7,50 €

Veganer Pancakesspieß, gebacken mit Dinkelmehl aus der fränkischen Mühle, mit frischen Früchten und Bio-Ahornsirup – wahlweise auch mit hausgemachter Schokosoße

### Portion Rührei 4,90 €

Aus 3 Freilandeiern vom Hühnerhof Mühlich in Viereth, dazu Mehrkornbrot vom Kapuzinerbeck<sup>1</sup>

- extra Tomate + 1,50 €
- glutenfrei (halbes handgebackenes Buchweizenbrötchen vom Kapuzinerbeck)<sup>2</sup> + 0,60 €

### auf Wunsch zu allen unseren Frühstücken

- Portion Allgäuer Käse von der Sennerei Untermaiselstein 2,00 €
- Portion Bio-Rosmarinschinken aus dem Naturkostladen 2,00 €

### Extras

- Portion Butter oder vegane Margarine 0,80 €
- Portion Süßes (Honig, Marmelade, Erdnusscreme, Schokocreame) 1,90 €

<sup>1</sup> Noch Hunger? Da wir in der Vergangenheit sehr viel unserer hochwertigen Ware entsorgt haben, bitten wir Euch einfach nachzubestellen, wenn ihr noch eine Scheibe Brot, ein halbes Brötchen oder einen halben Bagel zu Eurem Frühstück möchtet. Danke :)

<sup>2</sup> Wir bereiten alle Speisen in einer Küche zu. Bei Gluten-Unverträglichkeit liegt es in der Verantwortung des Gastes zu entscheiden ob Trennung der Arbeitsabläufe in einem Raum als Sicherheit ausreichend ist.