



Mary's Bagels & Bowls

Unsere Sesam-Brötchen mit Loch  werden getoastet
& frisch für euch belegt...

* **Single:** Frischkäse, Tomate & Gurke 4,70

 VEGAN: mit Kräutercreme

* **Avo:** Avocado & Fetakäse, Frischkäse, Blattsalate 7,40

 VEGAN: Kräutercreme & gem. Kernen


* **Goat:** Ziegenweichkäse, Walnüsse & Honig, Frischkäse,
Beerenfrüchte (saisonal) & Blattsalate 7,20

* **French:** Camembert, Frischkäse, bunte Paprikastreifen
frische Früchte & Blattsalat 6,90

* **Salmon:** Räucherlachs, Frischkäse, Gurkenscheiben
& Frühlingzwiebeln, Blattsalat 7,90

* **Prosciutto:** ital. Luftgetr. Landschinken, Frischkäse,
Tomaten, Rucolapesto & Blattsalat 6,90

Mary's Bagels & Bowls

Porridge, Bowls & Happiness 

* **Porridge** - warmes Müslifrühstück (7,8,10)
mit Milch & Bio-Hafenvollkornflocken angerührt, dazu
frischer Obstsalat & Honig 5,60

* **Schoko** mit echtem Kakao & Schokoladenraspeln 5,80

* **Chai** mit Chaigewürzen & Chiasamen 5,80

* **Granolabowl**
Naturjoghurt mit Dinkel-Hafer-Crunch & frischem Obst 4,80

* **Breakfastbowl** (8,10)
Naturjoghurt, Dinkel-Hafer-Crunch, gem. Beerenfrüchte
Chiasamen & Kokosnusschips 5,80

* **Mary's Bircher Müsli** (8,10)
Basismüsli als „Over Night Oats“ mit Naturjoghurt,
gehobeltem Apfel, getr. Trauben, Nüssen & frischen
Früchten nach Saison 5,20

* **Frischer Obstsalat** (7)
gr. Schale mit versch. Früchten der Saison, Orangensaft
(o. extra Zuckerzusätze) 5,80

Auf Wunsch bereiten wir Porridge auch mit Hafermilch oder -L zu *30ct



& die Bowls gerne mit Sojajoghurt *50ct

