First things first

Mach die Kraft der Natur zu deiner Morgenroutine!

Warmes Wasser mit frisch gepresster Bio-Zitrone

Warmes Wasser mit Bio-Apfelessig-naturtrüb (fermentiert)

*Am besten auf nüchternen Magen getrunken, fördern diese einfachen, natürlichen Komponenten die Verdauung, den Stoffwechsel und das Immunsystem*

**Eggs and other stories**

**EGGS ANY STYLE**

(1 oder 2 Eier)

Eggs your style auf Süsskartoffel- und Avocadoscheiben

Beilage: Champignons/Shiitake Pilze

garniert mit Rucula & Sprossen und Kresse

Styles:

Spiegelei/pochiert/Eierspeise

**OMELETTE CREATION**

(2 Eier)

Basic:

Sauerteigbrot (vom Öfferl)

Zwiebel, Shiitake-Champignonspilze, Spinat

Add ons:

Tomaten/Speckwürfel/Käse/Avocado

garniert mit Rucula & Sprossen und Kresse

**BEGGS ENEDICT**

(1 oder 2 Eier)

Sauerteig Brot (vom Öfferl)

mit pochiertem Ei und Avocado Sauce

wähle mit:

Schinken/Speck/Lachs

Beilage: Champignons/Shiitake Pilze

garniert mit Rucula & Sprossen, Kresse & Pinienkerne

**Avocado Friends**

**Avocado Bowl**

Smashed Avocado mit geriebenem Apfel

und gehobelte Mandeln

**Avocado Bread**

Sauerteigbrot (vom Öfferl) mit smashed Avocado

garniert mit Sprossen und Kresse

Extras:

Ei (any style)/BioSpeck/BioLachs/Shiitake- Champignons Pilze

*Avocado Facts:*

*Reich an gesunden ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen und*

*wichtigen Vitaminen unterstützt sie daher eine gesunde Darmflora!*

*Wenn du jedoch eine Histaminintoleranz hast,*

*solltest du nicht zu viel davon verzehren!*

**Porridge etc.**

(glutenfrei, lactosefrei & besonders darmfreundlich)

**Premium-Porridge (warm)**

Zarte Haferflocken, Hanfsamen,

Chiasamen, Kokosflocken, geriebener Apfel,

Zimt, garniert mit gehobelte Mandeln Heidelbeeren

**Kokoscreme Power-oats**

Zarte Haferflocken, Hanfsamen,

Chiasamen, Kokosflocken in Kokoscreme

garniert mit Heidel-und Himbeeren

**Something sweet but healthy**

**Chia-Lovers (lactosefrei)**

Puddingnachspeise mit Mangocreme

**Vollkorn-Pfannkuchen mit Topfenhimbeer-Leinöl**

Blaubeeren & Ahornsirup

**Coffercorner**

Kaffee mit Adaptogene

Ashwaganda Latte – beruhigend & stresslindernd

Reishi Cappuccino – immunstärkend

Chaga Cold Brew – antioxidativ & entgiftend

Kurkuma Espresso Latte – antioxidativ & entzündungshemmend

Wiener Klassiker

Kleiner/großer Schwarzer

Kleiner/großer Brauner

Verlängerter

Melange

Alle Kaffees mit

Adaptogenen (Ashwaganda, Reishi, Chaga, Kurkuma)

oder

mit Kollagen (von Biogena)

**HealthTea**

Gut für Darm & Wohlbefinden

**Fenchel-Anis-Kümmel**

verdauungsfördernd & wärmend

Tee von Sonnentor

**Melisse-Verbene-Laendel**

stressreduzieren & entspanndend

Tee von Sonnentor

**Moringa-Minz-Tee**

basisch & entgiftend

**Chaga Tee** (von Mykotheke)

antioxidativ, entzündungshemmend & immunstärkend

**Erfrischende Begleiter**

Die Klassiker

von Sonnentor & mit Apfelsaftkonzetrat gesüßt

**Himbeersoda**

**Hollundersoda**

Hausgemachte Sodagetränke

mit dem gewissen etwas…

**Minty**

(frische Pfefferminze & Zitrone)

**Berry Minty**

(frische Pfefferminze & Beeren)

**Golden Kurkuma**

(Ingwer-Zitrone Sirup von Sonnentor & frische Kurkuma)

Auf Wunsch auch mit Dattelsirup gesüßt

**Squeeze the Day**

Fresh squeezed Juices

**Immunity**

Kurkuma, Ingwer, Karotten, Orangen und ein Kick Pfeffer

**Beet Boost**

Rote Beete, Karotten, Apfel & Ingwer

**Clean Green Kick**

Gurke, Zitrone, Sellerie, Ingwer, Apfel & Clorella

**Pure Sellerie**

Sellerie, Apfel & Zitrone

auf Wunsch auch mit Adaptogene oder Kollagen

**Shots**

Ingwer

Ingwer-Kurkuma

Sellerie-Zitrone

Vitamin C