

ZOET

APPELTAART verse appels op een notenbodem	3.95
CHOCOLADETAART Crudo's divine chocolate pie	4.95
LEMON-CHEESETAART romige taart met citroen en cashews	4.95
HAZELNOOTTAART boordevol hazelnoten	4.95
KOKOSCREAMTAART notenvrije taart van kokos	4.50
WORTEL-CASHEW CAKE	3.50
TOEF SLAGROOM	0.75

ONTBIJT EN MUESLI'S

HAVERMOUT ONTBIJT havermout met huisgemaakte melk of soja yoghurt en topping van vers fruit met	10.95
<ul style="list-style-type: none">• een glas verse jus• koffie Americano of Bio- thee	
MUESLI <ul style="list-style-type: none">• spelt muesli appel-kaneel (bevat honing)• spelt muesli extra• tarwevrije muesli	
met soyayoghurt	5.50
met kokosyoghurt	6.95
TOPPING VAN VERS FRUIT	2.95
ACAI-BOWL mix van acaibes met banaan en muesli	6.95

BROOD EN BROODJES

CHIA-NOTENBROOD

huisgebakken brood met sla-garnering

- huisgemaakte "Cheddar" of korianderpesto **6,95**
- suikervrije bosbessenjam **4,25**

HAVERBROODJE

4,95

huisgebakken broodje

keuze uit courgette hummus of vegan kaas

BROODJE AREND

3,50

met Vegusto plantaardige kaas, pittig of mild

BROODJE SUPER GEZOND

7,95

huisgebakken glutenvrij haverbroodje (notenvrij)
met huisgemaakte cheddar, sla, tomaat, olijf, en
garnering

BUCKWHEAT LOVE

hartverwarmend rauw boekweit broodje met

- guacamole **7,95**
- suikervrije bosbessenjam **4,25**

BROODJE HAPPY BURGER

12,00

stevige burger van groenten en shiitake op een
haverbroodje

THE DUTCH WEED BURGER

14,00

SALADES

SALADE CRUDO

15,95

halve salade Crudo

9,50

gevarieerde salade, avocado, huisgemaakte
notenkaas, zwarte olijven, kappertjes,
zongedroogde tomaat

LOKALE SEIZOENSSALADE

14,50

halve lokale seizoenssalade

8,50

rijke salade met streekgroenten, kiemen,
huisgemaakte hummus en crackers

 = bevat gluten

SOEP

MISO SOEP	4,75
klassieke warme soep van miso met zeewier	
SOEP VAN DE DAG	6,95
warme soep, zie krijtbord	
DAGSOEP MET SCHAALTJE CRACKERS	8,95
DAGSOEP SMALL	4,50
GREEN VELVET SOUP	7,50
romige soep met avocado, groen seizoensblad en komkommer verwarmd op ca. 35°C	

APPETIZERS

TORTILLA CHIPS	
• met guacamole	5,50
• met pittige ketchup	4,50
ZOETE AARDAPPELCHIPS	3,75
SCHAALTJE BROOD EN CRACKERS	8,95
met verse huisgemaakte hummus	
PLANKJE ALLERLEI	12,00
voor 2 personen. groentesticks, olijven, dipjes, tortilla chips, Rawsage worst	

RAWFOOD GERECHTEN

PROEVERIJTJE	12,95
salade met mix van rauwe crackers en huisgebakken brood met dipjes	
SPAGHETTI BOLOGNESE MET 'RAWMESAN'	14,95
vers gedraaide courgette pasta met verse tomatensaus en notenkaas	
SPAGHETTI PESTO	14,95
vers gedraaide courgette pasta met verse basilicumpesto	
HAPPY BURGER	15,95
homemade burger van groenten en shiitake met pittige ketchup en uitgebreide salade	
BROODJE HAPPY BURGER EXTRA	18,95
stevige burger van groenten en shiitake op een haverbroodje met pittige ketchup en uitgebreide salade	
PIZZA MARINARA	16,50
krokante zaden pizza met een verse tomatensaus en notenkaas	
NUTTY FALAFEL	15,95
halve nutty falafel	9,50
met cashew-knoflookmayonaise en salade	
WRAP & ROLL	17,00
halve wrap & roll	9,50
twee verschillende wraps gevuld met diverse groenten en een pittige tomatenketchup	

WARME GERECHTEN

NEPTUNES DREAM PASTA

'A LA CARBONARA  **14,95**

verrassende 4-kleuren spelt pasta met "I Sea Bacon" en plantaardige Vegusto kaas
glutenvrije pasta + €1

PIZZA VERDURA  **13,95**

speltbodem met verschillende groenten, olijven en vegan kaas

THE DUTCH WEED BURGER  **14,00**


een van de gezondste hamburgers ter wereld. De malse patty is gemaakt van zilte soja snippers en Royal Kombu, een krachtig winterwier. De geroosterde, knapperige O-mega bun kleurt heldergroen van de Chlorella, een alg stampvol goede eiwitten en omega vetzuren. Getopt met een romige Weed Sauce verrijkt met zeesla, een fris zomerwier.

SAUZEN

Cashew knoflook mayonaise **2,00**

Pittige tomatenketchup **1,75**

Vegan mayo **1,50**

 = bevat gluten

KIDS-SPECIALS

BIOLOGISCH APPELSAP, PERENSAP OF JUS 'D ORANGE **2,60**

ICE-TEA **2,60**

KINDERCAPPUCCINO **2,50**

WARME CHOCOLADEMELK **3,50**

GEKKE APEN SMOOTHIE **4,00**

BOSVRUCHTENSHAKE **4,95**

.....

APPELTAART **3,95**
verse appels op een notenbodem

TOEF SLAGROOM **0,75**

SCHAALTJE GEDROOGD FRUIT **3,95**

.....

BOLLETJE AREND MET KAAS OF PINDAKAAS **3,50**

DAGSOEP **4,50**
small

SCHELPENPASTA TOMATENSAUS **6,95**

HALVE PIZZA MARGHERITA **7,95**

HALVE PIZZA VERDURE **8,95**

BROODJE HAPPY BURGER **11,95**
rauw

FRESH JUICES

Medium	4.95
Large	5.95

GREEN DETOX JUICE

appel, citroen, komkommer, bleekselderij, venkel

LEMON GINGER ZINGER

citroen, verse gember, wortel en appel

TERRA ROSSA

rode biet, sinaasappel, wortel

VERS GEPERST SINAASAPPELSAP 3,50

VERS TARWEGRASSAP 2,50

al je groenten en fruit in één shot! 30 ml

FRESH BOOSTER 6,50

green detox juice + tarwegras shot

FRESH SMOOTHIES

Medium	4.95
Large	5.95

GREEN MUSCLES

groene bladgroenten, banaan, dadel, hennepzaad en spirulina voor extra proteïne

INCAN EXTASY

rauwe cacao, cashews, dadels en maca voor een extra boost

MANGO MANIA

fruitsmoothie met zongerijpte mango en banaan

ACAI OF ACEROLA SMOOTHIE

Acai is een superbes vol anti-oxidanten
Acerola is een fris-zure kers boordevol vitamine C

KEUZE UIT DIVERSE SUPERFOOD TOPPINGS

+1,25

chiazaad, hennepzaad, spirulina, cacaonibs

SHAKES

BANANASHAKE 4,00

met huisgemaakte amandelmelk

BOSVRUCHTENSHEMAKE 4,95

amandelmelk, banaan, bosvruchten

KOFFIE

Biologische 'Fair Chain' koffie van Moyee.
Geserveerd met biologische, licht gezoete
huisgemaakte amandelmelk, chufamelk of
ongezoete sojamelk.

AMERICANO gewone koffie	2,35
ESPRESSO	2,25
DUBBELE ESPRESSO	3,25
CAPPUCCINO espresso met opgeschuimde melk	2,95
LATTE MACCHIATO espresso met warme melk (koffie verkeerd)	2,95
MAROCCHINO espresso met 92% pure chocolade en een toef melkschuim	3,00
SHOT PURE CHOCOLADE 92%	0,75
EXTRA SHOT KOFFIE ook te bestellen in een cappuccino of latte macchiato	1,00
CHIKKO, NOT COFFEE cafeïne- en glutenvrij alternatief voor koffie, ook beschikbaar als cappuccino of latte	2,35 2,95

THEE

BIOLOGISCHE THEE • groene jasmijn • rooibos/sinaasappel • fluweel • drentse blaadjes • maroc	2,50
POT BIO-THEE 4/6 koppen	6,95
KANEELTHEE	2,95
VERSE GEMBER-CITROEN THEE	2,95
VERSE MUNTTHEE	2,95
YERBA MATÉ opwekkende Argentijnse kruidenthee	2,95
MATCHA LATTE Matcha thee met opgeklopte melk, voor een kalme alertheid	3,95

HUISGEMAAKTE DRANKEN

PLANTAARDIGE MELK keuze uit amandel of chufa	2,80
CHOCOLADEMELK amandel of chufa	3,50
TOEF PLANTAARDIGE SLAGROOM	0,75

FRIS

**BIOLOGISCH APPELSAP, PERENSAP
OF JUS 'D ORANGE** 2,60

ICE-TEA 2,60
groene ijs thee met mint

FLESJE EARTH WATER 2,25
plat of bruisend
de opbrengst gaat naar waterprojecten

GINGER ALE 2,80
pittige frisdrank van Naturfrisk

COLA 2,80
gezoet met agavesiroop van Naturfrisk

CHARITEA MATÉ 2,80
opwekkende frisdrank, populair in Berlijn,
Charitea ondersteunt goede doelen !

WOSTOK 2,95
stoere drank in de smaak pruim-kardemom of
peer-rozemarijn

KOMBUCHA 3,50
deze sprankelende drank is gemaakt van een
zwam en werkt als een probiotica, keuze uit:

- Original
- Ginger
- Wild Berry
- Elderflower&Raspberry

KOKOSWATER 200ml 2,80

KOKOSWATER 500ml 4,00

BIER EN WIJN

BUDELS 2,75
flesje biologisch bier, 0% alcohol

FRANZISKANER 2,75
flesje witbier, niet bio

WITTE WIJN 3,95
alcoholvrij, bio

RODE WIJN 3,95
alcoholvrij, bio