frische SALATE

Ziegenkäse-Walnuss-Salat **6,70 €**
Cherry Tomaten, Kichererbsen, Rote Beete, Rucola, Ziegenkäse, Walnüsse & Kräuter-Olivenöl-Dressing

Quinoa-Süsskartoffel-Salat mit Fetakäse **7,70 €**
Süßkartoffel, Quinoa, Rote Zwiebel, Avocado, Romana Salatherzen, Fetakäse, Sonnenblumen- und Kürbiskerne & Weissweinessig-Olivenöl-Dressing

Avocado-Beeren-Mango-Salat **7,70 €**
Avocado, Beeren, Mango, Rucola, Fetakäse, Sonnenblumen- und Kürbis-kerne & Himbeeren-Olivenöl-Dressing

Lachs-Gurken-Salat **7,70 €**
Salatgurken, Räucherlachs, Baby-Spinat, Sonnenblumenkerne, Dill & Joghurt-Dressing

Edamme-Thunfisch-Tomate **7,60 €**
mit Salat und Essig-Öl Dressing

Caprese **5,70 €**
Tomate, Mozzarella & Basilikum

Würziger Couscous Salat **5,20 €**
Würziger Couscous, Paprika, Lauchzwiebel, Mais und Feta

Beeriger Buchweizen **5,90 €**
Buchweizen, Mandeln, Äpfel, Mandelmilch, Zimt, Kardamom, Himbeeren, Datteln und Kokoschips mit Himbeeren

Powersalat **7,80 €**
Dinkel, Haselnüsse, rote und gelbe Kirschtomaten, Avocado,Rucola in Zitronen-Petersilie-Majoran-Schnittlauch Dressing

Sunshine Kitchen Kichererbsen **7,80 €**
gelbe Paprika, Minigurke, Mangold, gemischter Blattsalat, Spinat, Erdbeeren, Kichererbsen, Zwiebel in Olivenöl-Zitronensaft-Honig-Dressing

Detox-Salat mit Blumenkohlcouscous **8,20 €**
Rotkohl, Grünkohl, Mangold, Rote Beete, Blumenkohl, Radieschen mit geschälten Hanfsamen, Sprossen in Zitronen-Ingwer-Honig-Ölivenöl-Dressing

Erdbeeren-Gazpacho **7,30 €**
Gurke, Paprika, Tomate, Erdbeeren, Knoblauch, Basilikum, Limette und Chiliflocken

Tabouleh **6,90 €**
Quinoa, Gurke, Möhren, Tomaten, geschälte Hanfsamen, Zwiebel in Hanföl-Zitronensaft-Dressing

Quinoa - Linsen - Salat **7,10 €**
braune Linsen, Quinoa, Paprika, Apfel, getrocknete Tomaten, geschälte Hanfsamen in einem Dressing aus Kreuzkümmelsamen, Koriandersamen, Limettensaft, Aceton Balsamico Bianco, Olivenöl, Curry und Agavendicksaft

www.mooloolabas.com

frische SALATE

Asia-Gemüsesalat mit Tofu **8,20 €**
Reisnudeln, Tofu, Spitzkohl, Zuckerschoten, Möhren, Gurke auf scharfer Kokosmilchsauce mit gerösteten Erdnüssen

Sellerie-Ananas-Salat mit Hähnchen **7,80 €**
Hähnchenbrustfilet, Staudensellerie, Ananas und gemischter Salat mit Apfel-Hönig-Öl-Dreessing

Knusprige FLADENBROTE

Espana **6,00 €**
Getoastetes Fladenbrot mit Serranoschinken, Mozzarella, Tomaten, Rucola & Senf-Olivenöl-Dressing mit spanischen Gewürzen

Caprese **5,50 €**
Getoastetes Fladenbrot mit Mozzarella, Tomaten, Rucola & Pesto-Olivenöl-Dressing mit spanischen Gewürzen

Selbstgebackenes Brot **5,20 €**
Selbstgebackenes Brot, Avocado, Feta Käse, Chili

frische SAEFTE

Grünes Chia Fresca (250ml) **3,20 €**
Ananas, Minze, Spinat, Fenchel, Ingwer Limette, Kokoswasser mit Chia-Samen

Karottenlimonade (250ml) **3,20 €**
Ananas, Karotten, Ingwer und Zitrone

Blaubeeren-Beete-Saft (250ml) **3,20 €**
Rote Beete, Blaubeeren, Zitrone und Kokoswasser

Warme SUPPEN

Chili con Carne **7,20 €**
Paprika, Rinderhackfleisch, Zwiebel und Ajvar

Tom Kha Gai **7,60 €**
Hähnchen, Champignons und Chili in Kokosmilch mit Limetten und Zitronengras

Kokossuppe mit Mie-Nudeln **7,30 €**
Brokkoli, Austernpilze, Kokosmilch, Gemüsebrühe in Rotem Thai Curry

Curry - Möhrensuppe **7,70 €**
Hähnchenbrustfilet, Möhren Ingwer, Rosinen in Curry-Sahne-Sauce

Heilende Grünkohlsuppe **7,20 €**
Tomaten, Grünkohl, Zwiebel, Knoblauch, Zitronensaft und Ingwer

Würzige Mangosuppe **7,30 €**
Mango, Frühingszwibel, Chili, Limetten, Ingwer mit Minze, Koriander, Kokoschips und geschälten Hanfsamen

www.mooloolabas.com

mooloo FOOD

fruchtige HEALTHY BOWLS

Chiasamen-Pudding mit Früchten **6,00 €**
Chiasamen in Kokosnussmilch mit Agavendicksaft & frischen Früchten

Zimterella **7,00 €**
Apfel, Hafervollkorn, Vollkorn-Hafer, Datteln, Erdmandeln, Mandeln, Chiasamen, Mandarinen, Bananen, Flohsamenschalen, Zimt, Acerola, Meersalz mit frischem Apfel, Mandarine & Mandelsplitter

Banana Monatana **6,50 €**
Bananen, Hafervollkornschrot, Vollkorn-Hafer, Datteln, Erdmandeln, Kakaonibs, Chiasamen, Flohsamenschalen, Vanille, Zimt, Acerola, Meersalz mit frischer Banane, Himbeeren & Mandelraspeln

Alice im Beerenland **7,00 €**
Datteln, Hafervollkornschrot, Erdbeeren, Vollkorn-Hafer, Bananen, Kokosnussmehl, Chiasamen, Himbeeren, Acai-Beeren, Baobab-Fruchtfleisch, Acerola mit frischen Blaubeeren & Kakaonibs

Chai Spiced Chia Pudding **5,50 €**
Chiasamen in Mandelmilch und Ahornsirup, Zimt, Kardamom, Ingwer & Granola Topping

Mango Mia **7,50 €**
Mango, Bananen, Kokosnussmehl, Hafervollkornschrot, Chiasamen, Kokosnuss, Vollkorn-Hafer, Maracuja, Datteln, Acerola mit frischen Erdbeeren, Physalis, Johannisbeeren & Kokosnussraspelnn

Kakaogeflüster **6,50 €**
Kakaopulver, Datteln, Bananen, Vollkorn-Hafer, Hafervollkornschrot, Haselnüsse, Kakaonibs, Kokosnuss, Kokosnussmehl, Chiasamen, Flohsamenschalen, Acerola, Vanille, Zimt mit frischen Erdbeeren, Banane, Mandeln, Kokosnuss & Goji-Beeren

Benjamin Blaubeer **7,00 €**
Hafervollkornschrot, Blaubeeren, Vollkorn-Hafer, Bananen, Chiasamen, Datteln, Erdbeeren, Himbeeren, Baobab-Fruchtfleisch mit frischen Heidelbeeren & Kokosnussraspeln

www.mooloolabas.com

mooloo FOOD

fruchtige HEALTHY BOWLS

Limetted Edition **7,00 €**
Hafervollkornschrot, Ananas, Datteln, Vollkornhafer, Bananen, Chiasamen, Orange, Flohsamenschalen, Apfel, Spinat, Limette, Acerola, Yuzu mit frischer Pflaume, Brombeeren, Physalis, Kokosnussraspeln & Goji-Beeren

Findet Guavie **7,00 €**
Hafervollkornflocken, Vollkorn-Hafer, Apfel, Datteln, Orangen, Bananen, Guave, Chiasamen, Flohsamenschalen, Baobab-Fruchtfleisch, Blaues Spirulina-pulver, Yuzu mit frischer Maracuja, Himbeeren & Kokosnusschips

Tom & Cherry **6,00 €**
Sauerkirschen, Bananen, Vollkorn-Hafer, Hafervollkornschrot, Datteln, Chiasamen, Kokosnussmehl,Flohsamenschalen,RoteBeete, Acerola mit frischem Apfel, Kokosraspeln & Mandeln

Erdbeeren-Kokos-Traum **8,00 €**
Kokosjoghurt, Datteln, Hafervoll-kornschrot, Erdbeeren, Vollkorn-Hafer, Bananen, Kokosnussmehl, Chiasamen, Himbeeren,Acai-Beeren,Baobab-Fruchtfleisch, Acerola frische Erdbeeren (geschnitten), Kokosraspeln, Kali Kokos

Benjamin Protein **9,40 €**
Hafervollkornschrot, Blaubeeren, Vollkorn-Hafer, Bananen, Chiasamen, Datteln, Erdbeeren, Himbeeren, Baobab-Fruchtfleisch, Skyr Joghurt (ungesüßt), Heidelbeeren, Cashews, weißes Mandelmus, Fitness Topping

Schokotraum **9,40 €**
Kakaopulver, Datteln, Bananen, Vollkorn-Hafer,Hafervollkornschrot,Haselnüsse, Kakaonibs, Kokosnuss, Kokosnussmehl, Chiasamen,Flohsamenschalen,Acerola,Vanille, Zimt, Mandelmilch, Himbeeren, Antioxidant Topping, weißes Mandelmus

Geballte Beerenpower **8,40 €**
Datteln, Hafervollkornschrot, Erdbeeren, Vollkorn-Hafer, Bananen, Kokosnussmehl, Chiasamen, Himbeeren, Acai-Beeren, Baobab-Fruchtfleisch, Acerola,Heidelbeeren,Naturjoghurt(ungesüßt), Mandeln, Chiasamen, Maulbeerenbande

www.mooloolabas.com

mooloo FOOD

frozen SMOOTHIE BOWLS

Açaí Bowl **8,00 €**
Banane, Acaípüree, Erdbeeren, Heidelbeeren, Datteln, Kokosmus

Dragon Bowl **8,00 €**
Pitaya (Rote Drachenfrucht), Banane, Mango, Datteln, Passionsfruchtpüree, Ingwersaft

Tropical Bowl **8,00 €**
Banane, Maracujapüree, Blumenkohl, Datteln, Mangopüree, Kokosmus

Ocean Bowl **8,00 €**
Banane, Ananas, Mango, Zucchini, Datteln, Kokosmus, Minze

www.mooloolabas.com