



NÄHRSTOFFREICH



Catering Menu

Ob große Firmenveranstaltungen, private Feiern oder Office-Catering in der Mittagspause, alles ist möglich.

Unsere innovative Produktpalette ermöglicht es uns ein modernes und vielfältiges Cateringangebot anzubieten, das sich sowohl durch den Geschmack, die ansprechende Präsentation, als auch durch seinen gesundheitlichen Mehrwert vom gängigen Standard abhebt.

Sende uns deine Anfrage und wir entwickeln mit dir ein individuelles Cateringangebot, perfekt zugeschnitten auf deine Bedürfnisse und Vorstellungen.

www.naehrstoff-reich.de

catering@naehrstoff-reich.de

Frühstück

Unser Superfood-Frühstück versorgt dich mit wichtigen Nährstoffen und steigert so deine Leistungsfähigkeit und dein Wohlbefinden-der perfekte Start in den Tag!

Bagels (je 6,90€)

- **Avocado-Tomaten-Bagel** 
Bio-Dinkelbagel, Avocado-Creme, Rucola, Cherrytomaten, Sesam, Sprossen
- **Sweet Bagel** 
Bio-Dinkelbagel, Erdnussbutter, Dattel-Cashew-Creme, Himbeer-Chia-Marmelade, Banane, Sesam

Bagels (je 7,90€)

- **Oriental Bagel** 
Bio-Dinkelbagel, planted.chicken (aus Erbse), Rotkohl, Wildkräutersalat, Paprika-Tomaten-Sauce, Sprossen
- **Cashew-Zitronen-Bagel mit Bean Balls** 
Bio-Dinkelbagel, Bean-Ball-Patty, Spinat, Möhre, Cranberries, Frühlingszwiebeln, Cashew-Zitronen-Sauce, Sprossen
- **Cashew-Zitronen-Bagel mit Bio-Ei** 
Bio-Dinkelbagel, Bio-Ei, Spinat, Möhre, Cranberries, Frühlingszwiebeln, Cashew-Zitronen-Sauce, Sprossen

Frühstücks-Bowls (je 4,50€)

Du magst es gern süß? Unsere Sweet Bowls und Healthy Sweet Canapés sind hausgemacht und kommen ganz ohne Zucker und Gluten aus!

- **Peanut Butter Choc Bowl**
Banane, Datteln, Erdnussmus, roher Kakao, Maca, glutenfreie Bio-Haferflocken, Kakaonibs, Hanfsamen, Granola
- **Blueberry Heaven Bowl**
Wildheidelbeeren, Banane, Datteln, glutenfreie Haferflocken, Mandelmus, Kokosflocken, Granola

 **NÄHRSTOFFREICH**

 = vegan

 = vegetarisch

 = glutenfrei

Frühstück

Frühstücks-Bowls (je 4,50€)

- **Acai Bowl**

Bio-Açaí, Banane, Mango, Kirsche, Kokosmilch, Granola, Kokosflocken

- **Tropischer Obstsalat**

- **Strawberry/Blueberry Cashew-Yoghurt**

Erdbeeren/Bio-Wildheidelbeeren, Cashews, Zitrone, Agave, glutenfreie Haferflocken

Healthy Sweet Canapés (je 2,50€)

- **Blueberry Banana Bread**

Glutenfreie Haferflocken, Banane, Apfelmark, Wildheidelbeeren, Amaranth, Kokosblütenzucker

- **Sweet Potato Brownie**

Süßkartoffeln, glutenfreie Haferflocken, Datteln, Agavensirup, Roher Kakao, Mandeln, Cashews, Banane

- **Peanut Butter Bar**

Glutenfreie Haferflocken, Erdnussbutter, Mandeln, Roher Kakao, Agavensirup, Datteln, Kokosöl

- **Energy Balls**

Hausgemachte Praline aus Datteln, Cashews, Chiasamen, Hanfsamen, rohem Kakaopulver und Kokosflocken

Superfood Smoothies, Shakes & Shots (je 2,50€)

Trinken ist wichtig!

Unsere Shakes und Smoothies erhältst du in einer 150ml Glasflasche.

- **Green Detox**

Spinat, Minze, Gurke, Banane, Apfel, Zitrone, Hanfsame

- **Immunity**

Avocado, Banane, Apfel, Kurkuma, Zimt, Zitrone, Ingwer

- **Vitamin Kiss**

Ananas, Mango, Maracuja, Banane, Chiasamen, Maca

 **NÄHRSTOFFREICH**

 = vegan

 = vegetarisch

 = glutenfrei

Superfood Smoothies, Shakes & Shots (je 2,50€)

- **Forever Beautiful**
Kirschen, Himbeeren, Erdbeeren, Apfelmarmelade, Chia, glutenfreie Hafermilch
- **Acai Kick**
Bio-Acai, Banane, Kirschen, Mango, Minze, Bio-Kokosmilch
- **Limitless Shake**
Bio-Reisproteinpulver, Banane, Datteln, Erdnussmus, Kakaonibs, Mandeln
- **Warrior Shake**
Bio-Reisproteinpulver, glutenfreie Haferflocken, Wildheidelbeeren, Banane, Datteln, Mandelmus
- **Reload Shake**
Bio-Reisproteinpulver, Banane, Datteln, Hanfsamen, Maca, roher Kakao, Mandelmus

Wähle deine passende Kombination aus unserem Superfood Frühstücksangebot:

Beispielpakete Frühstück:

(Mengen gelten pro Person)

- Variante 1: 11,50€ p.P.
1 x Bagel
1 x Frühstücks Bowl
- Variante 2: 13,50€ p.P.
1 x Bagel
1,5 x Healthy Sweets
1 x Smoothies/Shakes
- Variante 3: 16,50€ p.P.
1 x Bagel
1 x Frühstücks Bowls
1 x Healthy Sweets
1 x Smoothies/Shakes

 **NÄHRSTOFFREICH**

 = vegan

 = vegetarisch

 = glutenfrei

Weitere Getränke (aus der Thermoskanne bzw. aus dem Zapfglas):

- Premium Kaffee (inkl. Bio-(Pflanzen-)Milch und Bio-Rohrzucker) 10,90€ pro Liter
- Bio-Tee (inkl. Honig oder Bio-Rohrzucker) 5,90€ pro Liter
- Wellness Wasser (mit Minze, Inger, Gurke und Zitrone) 5,90€ pro Liter

Fingerfood

Unsere Superfood-Canapés und Mini-Bowls eignen sich vor Allem für Networking
Veranstaltungen- Sie können problemlos im Stehen verzehrt werden und
repräsentieren durch kleine Portionen die Vielfalt von Nährstoffreich; ausgefallen,
zwanglos und unkompliziert!

Superfood Canapés

Bio-Dinkelbaguette, Bio-Sprossen, Sesam
wahlweise mit:

- Avocado mit Tomate  2,90€ Stk
- Avocado mit Bio-Ei  oder Bean Balls  3,50€ Stk
- Paprika-Tomaten-Sauce mit Gurke  2,90€ Stk
- Paprika-Tomaten-Sauce mit Bio-Ei  oder Bean Balls  3,50€ Stk
- Cashew-Zitrone mit Frühlingszwiebel  2,90€ Stk
- Cashew-Zitrone mit Bio-Ei  oder Bean Balls  3,50€ Stk

 **NÄHRSTOFFREICH**

 = vegan

 = vegetarisch

 = glutenfrei

Fingerfood

Mini Superfood Bowls (je 4,90€)  

- **California Bowl**

Süßkartoffelspaghetti, Babyspinat, Kichererbsen, Bean Balls, Cranberries, Apfel, Sonnenblumenkerne, Petersilie, Bio-Sprossen, Avocado-Kokos-Soße

- **Quinoa Salad Bowl**

Quinoa mit Paprika-Tomaten-Pesto, Wildkräutersalat, Gurke, Möhre, Edamame, Avocado, Apfel, Walnüsse, Hanfsamen, Bio-Sprossen, Mango-Kurkuma-Dressing

- **Japanese Bowl**

Bio-Buchweizennudeln, grüner Salat, Gurke, gebratener Räuchertofu mit Sesam, Edamame, Karotten, Koriander, Sesam, Frühlingszwiebeln, Bio-Sprossen, Asiatisches Dressing

- **Low Carb Paleo Bowl**

Zitronen-Blumenkohlreis, Brokkoli, Mango, Avocado, Cherrytomaten, Kürbiskerne, Zucchini-Spaghetti, Petersilie, Bio-Sprossen, Cashew-Zitronen-Soße

- **Oriental Bowl**

Natur-Basmatireis, Wildkräutersalat, planted.chicken (vegan), Kichererbsen, Mariniertes Rotkohl, Cherrytomaten, Gurke, Cranberries, Petersilie, Sonnenblumenkerne, Sesam, Bio-Sprossen, Paprika-Tomaten-Soße

Top your Bowl:

- Kikok-Maishähnchen  1,00€ pro Portion
- planted.chicken   1,00€ pro Portion
(veganes Hähnchenerersatz-Produkt auf Erbsenbasis)

Wähle zusätzlich unsere Healthy Sweet Canapés oder Mini Sweet Bowls als Dessert!

 **NÄHRSTOFFREICH**

 = vegan

 = vegetarisch

 = glutenfrei

Beispielpakete Fingerfood:

(Mengen gelten pro Person)

- Variante 1: 13,50€ p.P.
2 x Superfood Canapés
1 x Mini Superfood Bowl
1 x Healthy Sweets
- Variante 2: 15,50€ p.P.
2 x Superfood Canapé
2 x Mini Superfood Bowl
- Variante 3: 18,50€ p.P.
1 x Superfood Canapés
2 x Mini Superfood Bowls
1 x Healthy Sweets
1 x Dessert
- Variante 4: 18,50€ p.P.
3 x Mini Superfood Bowl
1 x Dessert



 **NÄHRSTOFFREICH**

 = vegan

 = vegetarisch

 = glutenfrei

Buffet

Du magst es lieber klassisch? Für spezielle Anlässe bieten wir unser Superfood auch in Buffetform an:

Suppen & Eintöpfe (8,50€ p.P.)

(inklusive Toppings, ab 8 Personen)

- **Caribbean Sweet Potato Soup**

Suppe aus Süßkartoffel, Kokosmilch, Orange, Ingwer, Gewürzen

- **Supergreen Soup**

Suppe aus Erbsen, Zucchini, Brokkoli, Petersilie, Basilikum, Kokosmilch, Limette, Spirulina, Gewürzen

- **Ayurvedic Pumpkin Stew**

Ayurvedischer Eintopf mit Butternut-Kürbis, roten Linsen, Möhre, Kokosmilch, Tomaten, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Petersilie, indischer Gewürzmischung

- **Marokkanische Linsensuppe**

Suppe mit roten Linsen, Kürbis, Tomate, Zitrone, Petersilie, Minz-Essenz, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Sesam

- **Golden Pumpkin Soup**

Suppe aus Kürbis, Möhren, Cashews, Petersilie, Zwiebeln, Gewürzen

- Addon: Bio-Dinkelbaguette  1,90€ p.P.
- Addon: Kikok-Maishähnchen  / Bean Balls  3,50€ p.P.
- Addon: planted.chicken   3,50€ p.P.

 **NÄHRSTOFFREICH**

 = vegan

 = vegetarisch

 = glutenfrei

Heißgerichte (12,90€ p.P.)

(ab 8 Personen)

- **Indisches Süßkartoffelcurry** + Bio-Naturreis + frischer Koriander
Ayurvedisches Süßkartoffelcurry mit grünen Erbsen, Apfel, indischer Gewürzmischung, Bio-Kokosmilch, Frühlingszwiebeln, Karotten, Kürbiskerne, Sesam, Bio-Sprossen  
- **Grünkernbolognese** + Bio-Dinkel-Pasta + Rucola + gerösteter Salatkernemix 
Grünkern, Karotte, Paprika, Tomate, italienische Kräuter
- **Asia-Pfanne** + Koriander + schwarzer Sesam  
Basmati Naturreis, Edamame, Brokkoli, Sesam-Tofu, Japanese Sauce
- **Pasta Pesto Rosso** + gerösteter Salatkernemix + frischer Basilikum 
Bio-Dinkel-Pasta, hausgemachtes Paprika-Tomaten-Pesto, ofengegartes Marktgemüse, Baby-Spinat
- **Saisonale Kartoffelpfanne mit hausgemachter Kräutercreme**  
+Petersilie
Rosmarinkartoffeln, saisonales Gemüse, Bean Balls, hausgemachte Kräutercreme
- **California Menu** + Sonnenblumenkerne + Petersilie  
Süßkartoffel, Baby-Spinat, Kichererbsen, Cranberries, Bean Balls, Avocadosauce

- Addon: Bio-Dinkelbaguette  1,90€ p.P.
- Addon: Kikok-Maishähnchen  / Bean Balls   3,50€ p.P.
- Addon: planted.chicken   3,50€ p.P.

 **NÄHRSTOFFREICH**

 = vegan

 = vegetarisch

 = glutenfrei

Business Lunch Menu

Das volle Programm: Mit unserem Business Lunch bleiben keine Wünsche offen.
Von der Vorspeise bis zum Dessert sind deine Gäste bestens versorgt.

- Variante 1: 16,50€ p.P.
Vorspeise (Salad Bowl) oder Dessert (Sweet Bowl)
Hauptgang
- Variante 2: 18,50€ p.P.
Vorspeise (Salad Bowl)
Hauptgang
Healthy Sweet
- Variante 3: 18,50€ p.P.
1 x Bagel
Suppe/ Eintopf
1 x Dessert
- Variante 4: 18,50€ p.P.
Suppe
2 x Mini Bowls
1 x Healthy Sweet
- Addon: Bio-Dinkelbaguette  1,90€ p.P.
- Addon: Kikok-Maishähnchen  / Bean Balls   3,50€ p.P.
- Addon: planted.chicken   3,50€ p.P.

 **NÄHRSTOFFREICH**

 = vegan

 = vegetarisch

 = glutenfrei

Lunchpakete

Du möchtest deinen Gästen nur das Beste mit auf den Weg geben?

Gib ´ ihnen unsere Lunchpakete:

Deine Gäste erhalten alle einen eigenen Lunchbag zum Mitnehmen gefüllt mit deinen ausgewählten Speisen. Diese sind individuell verpackt, somit Corona-konform und optimal für Unterwegs!

- Variante 1: 14,50€ p.P.
1x Bagel
1x kleine Bowl
1x Obst
- Variante 2: 12,50€ p.P.
1x Bagel
1x Smoothie
- Variante 3: 15,50€ p.P.
1 x große Bowl
1x healthy Sweet
1 x Obst

inkl. Besteck und Tüte

Lieferservice

Du möchtest einfach nur unser Superfood Sortiment aus dem Bistro nach Hause geliefert bekommen?

Besuche uns gerne auf

www.naehrstoff-reich.de/speisekarte

und wähle deine Speisen und Getränke.

Zahle ganz entspannt per Kreditkarte, PayPal oder Bar bei Lieferung und wähle ein Lieferzeitfenster.

Lieferzeiten:

Mo-Fr.: 11.30-15:00 Uhr und 17:00-20:00 Uhr

Sa+So: 17:00-20.00 Uhr

Full Service

Für dein Event benötigst du nicht nur leckere Speisen, sondern auch Inventar,
Geschirr, Dekoration und Personal?

Überlasse die Organisation uns und lehne dich entspannt zurück-
Wir kümmern uns gerne und betreuen deine Veranstaltung von Anfang bis Ende!

Weiteres:

Geschirr versteht sich inklusive. Lieferung, Abholung und Reinigung werden nach Aufwand berechnet. Auf Wunsch servieren wir auch in plastikfreien Einwegbehältern. Ganz so wie du es möchtest!

Wir freuen uns über deine Anfrage!

www.naehrstoff-reich.de
catering@naehrstoff-reich.de



Grown by
nature-made
with love