



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

Sweet Bagel

Bio-Dinkelbagel, Erdnussbutter, Dattel-Cashew-Creme, Himbeer-Chia-Marmelade, Banane, Sesam

Bagels (je 7,90€*)

Oriental Bagel / Oriental Chicken Bagel

Bio-Dinkelbagel, planted.chicken (aus Erbse)/Kikok-Hähnchenbrust, Rotkohl, Wildkräutersalat, Paprika-Tomaten-Sauce

Cashewcreme-Bagel mit Gemüse-Patty

Bio-Dinkelbagel, Gemüse-Patty, Spinat, Möhre, Cranberries, Frühlingszwiebeln, Cashew-Limetten-Creme

Cashewcreme-Bagel mit Bio-Ei

Bio-Dinkelbagel, Bio-Ei, Spinat, Möhre, Cranberries, Frühlingszwiebeln, Cashew-Limetten-Creme

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 Choco 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, Himbeer-Chia-Marmelade

Superfood Brownie

Zucchini, Glutenfreie Haferflocken, Kokosblütenzucker, Roher Kakao, Mandeln, Cashews, Banane

Peanut Butter Bar

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

Dinkel-Apfel-Kuchen (1,90€ pro Stück)

von der Bio Bäckerei Wickenburg

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, Hanfsamen

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, Apfelmark, 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:

1 x Bagel

1 x Frühstücks Bowl

11,50€* p.P.

Variante 2:

1 x Bagel

1,5 x Healthy Sweets

1 x Smoothies/Shakes

13,50€* p.P.

Variante 3:

1 x Bagel

1 x Frühstücks Bowls

1 x Healthy Sweets

1 x Smoothies/Shakes

16,50€* p.P.

 **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. Agavendicksaft oder Bio-Rohrzucker)	8,90€* 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 Nährstoff-Reich; ausgefallen, modern und unkompliziert!

Superfood Canapés

Bio-Dinkelbaguette, Rucola, Sesam
wahlweise mit:

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

 **NÄHRSTOFFREICH**

 = vegan

 = vegetarisch

 = glutenfrei

Fingerfood

Mini Superfood Bowls (je 4,90€*)

Vegan California Bowl / California Chicken Bowl

Süßkartoffel, Babyspinat, Kichererbsen, Gemüsebällchen/Kikok-Hähnchenbrust, Cranberries, Apfel, Sonnenblumenkerne, Petersilie, Limette, Avocadocreme

Vegan Pasta Bowl / Pasta Chicken Bowl

Reispasta, planted.chicken (vegan)/Kikok-Hähnchenbrust, Brokkoli, Avocado, Rucola, Paprika, Cherrytomaten, Gurke, Hanfsamen, Mango-Kurkuma-Dressing

Vegan Thai Bowl / Thai Chicken Bowl

Natur-Basmatireis, Gurke, Edamame, Sesam-Tofu/Kikok-Hähnchenbrust, Mariniertes Rotkohl., Paprika, Möhre, Cashews, Koriander, Frühlingszwiebeln, Erdnuss-Ingwer-Dressing

Vegan Low Carb Bowl / Low Carb Bowl

Kurkuma-Blumenkohlreis, Avocado/Bio-Ei, Brokkoli, Zucchini spaghetti, Mango, Cherrytomaten, Edamame, Kürbiskerne, Petersilie, Cashew-Limetten-Soße

Vegan Oriental Bowl / Oriental Chicken Bowl

Natur-Basmatireis, planted.chicken (vegan)/Kikok-Hähnchenbrust, Kichererbsen, Mariniertes Rotkohl., Cherrytomaten, Gurke, Cranberries, Petersilie, Sonnenblumenkerne, Sesam, Paprika-Tomaten-Soße

Vegan Italian Bowl / Italian Bowl

Reispasta, Wildkräutersalat, Gemüsebällchen/Bio-Ei, Zucchini spaghetti, Paprika, Cherrytomaten, Grüne Erbsen, Walnüsse, Basilikum, Paprika-Tomaten-Soße

Top your Bowl:

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

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

 **NÄHRSTOFFREICH**

 = vegan

 = vegetarisch

 = glutenfrei

Beispielpakete Fingerfood:

(Mengen gelten pro Person)

Variante 1: 2 x Superfood Canapés 1 x Mini Superfood Bowl 1 x Healthy Sweets	13,90€* p.P.
Variante 2: 2 x Superfood Canapé 2 x Mini Superfood Bowl	16,50€* p.P.
Variante 3: 3 x Mini Superfood Bowl 1 x Dessert Bowl	18,90€* p.P.
Variante 4: 1 x Superfood Canapé 2 x Mini Superfood Bowls 1 x Healthy Sweets 1 x Dessert Bowl	19,50€* p.P.



 **NÄHRSTOFFREICH**

 = vegan

 = vegetarisch

 = glutenfrei

Buffet

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

Suppen & Eintöpfe (8,90€* 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

Superfood Stew

Ayurvedischer Süßkartoffeleintopf mit Kürbis, Grünkohl, Kichererbsen, Tomaten, indischer Gewürzmischung, Petersilie, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam

Addon: Bio-Dinkelbaguette  1,90€* p.P.

Addon: Kikok-Maishähnchen  / VeggieBalls   3,50€* p.P.

Addon: planted.chicken   3,50€* p.P.

 **NÄHRSTOFFREICH**

 = vegan

 = vegetarisch

 = glutenfrei

Heißgerichte (14,90€* p.P.)

ab 10 Personen - 1 Gericht

ab 20 Personen - 2 Gerichte

ab 30 Personen - 3 Gerichte

Indisches Süßkartoffelcurry + Bio-Naturreis + frischer Koriander
Ayurvedisches Süßkartoffelcurry mit grünen Erbsen, Apfel, indischer Gewürzmischung, Bio-Kokosmilch, roten Linsen



Grünkernbolognese + Bio-Reis-Pasta + Rucola + gerösteter Kernmix
Grünkern, Karotte, Paprika, Tomate, italienische Kräuter



Thai-Rice-Menu + Koriander + Cashewkerne
Bio-Naturreis, Edamame, Brokkoli, Sesam-Tofu, Erdnuss-Ingwer-Dressing



Pasta Pesto Rosso + gerösteter Kernmix + frischer Basilikum
Bio-Reis-Pasta, hausgemachtes Paprika-Tomaten-Pesto, ofengegartes Marktgemüse, Baby-Spinat



Saisonale Kartoffelpfanne mit Kräutercreme + Petersilie + Kernmix
Rosmarinkartoffeln, saisonales Ofen-Gemüse, Veggie Balls, hausgemachte Kräutercreme



California Menu + Sonnenblumenkerne + Petersilie
Süßkartoffel, Baby-Spinat, Kichererbsen, Cranberries, Veggie Balls, Avocado-Creme



Oriental Menu + Sesam + Petersilie
Bio-Naturreis, Kichererbsen, Paprika, planted.kebab, Rotkohl-Salat, Paprika-Tomaten-Sauce



Addon: Bio-Dinkelbaguette

1,90€* p.P.

Addon: Kikok-Maishähnchen / Veggie 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: Vorspeise (Salad Bowl) oder Dessert (Sweet Bowl) Hauptgang	18,90€* p.P.
Variante 2: 1 x Bagel Suppe / Eintopf 1 x Dessert Bowl	18,90€* p.P.
Variante 3: Suppe 2 x Mini Bowls 1 x Healthy Sweet	20,50€* p.P.
Variante 4: Vorspeise (Salad Bowl) Hauptgang Healthy Sweet	20,90€* p.P.
Addon: Bio-Dinkelbaguette 	1,90€* p.P.
Addon: Kikok-Maishähnchen  / Veggie 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.

1x große Bowl
1x healthy Sweet
1x Obst

inkl. Besteck, Serviette und Tüte

Lieferservice

Du möchtest einfach nur unsere Superfood Produkte aus dem Restaurant 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.: 11.30-14:30 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!

*Die Preise verstehen sich als Netto-Preise. 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



NÄHRSTOFFREI

Grown by
nature-made
with love

