



# 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](http://www.naehrstoff-reich.de)

[catering@naehrstoff-reich.de](mailto: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:	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. 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, Avocado-creme

### 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-paggetti, 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-paggetti, 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](http://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](http://www.naehrstoff-reich.de)  
[catering@naehrstoff-reich.de](mailto:catering@naehrstoff-reich.de)



# NÄHRSTOFFREI

Grown by  
nature-made  
with love

