



Frühstück

Saisonale Wochenendfrühstückskarte
 März – April

Für Sie jedes Wochenende
 *genaue Infos unter www.lesgarecons.ch

„Frühstückskreationen“

Zu all diesen Frühstückskreationen reichen wir frisches Brot und Zopf.

Butter und Konfi gibt es auf Wunsch kostenfrei dazu!

LG+ Freilandeier 10,90 CHF
 Freilandeier (weich / hart) / hausgemachter / Kräuterfrischkäse

LG+ Vital 15,90 CHF
 Bio-Gemügesticks / hausgemachter Kräuterfrischkäse / veganes Birchermüesli / 0,1l Winter-Smoothie

LG+ Klassisch 23,90 CHF
 Wurst und Käse / Naturjoghurt mit Fruchtcoulis und Honig / Freilandspiegelei mit Rauchspeck und Schnittlauch / Buttergipfel / 0,1l Bio-Prosecco oder 0,1l frischer saisonaler Fruchtsaft

LG+ Exquisit 29,90 CHF
 Norwegischer Rauchlachs mit Sahne-Meerrettich / Serranoschinken / Kalbfleischpastete / Schweizer Büffelmozzarella mit Basilikumpesto und Tomaten / pikante Salami Ventricina / Buttergipfel / Rührei mit Champignons, Rauchspeck, Grana Padano und Frühlingsschlauch / kleine saisonale Fruchtschüssel / 0,1l Bio-Prosecco oder 0,1l frischer saisonaler Fruchtsaft

LG+ Vegan 26,90 CHF
 Falscher Eiersalat / Randen Hummus / veganer Camembert / veganes Birchermüesli / Tomaten-Baumnuss-Aufstrich / Rüebl-Ingwer-Cashewnussaufstrich / halbe Grapefruit / 0,1l Bio-Prosecco, oder 0,1l Winter-Smoothie

LG+ Goa 28,90 CHF
 Truthahnbrust „Honig-Garam Masala“ / Mango-Pouletsalat / Rüebl-Ingwer-Cashewnussaufstrich / Tomaten-Baumnuss-Aufstrich / Rührei Akkori / saisonale Fruchtschüssel / Samosa mit Dip / 0,1l Bio-Prosecco oder 0,1l „Mr Green“

LG+ Persian 29,50 CHF
 Randen Hummus / Labneh-Zaatar / Petersilie / Falafel / gefüllte Weinblätter / Persisch marinierte Oliven / Minze / Tomaten-Baumnussaufstrich / Persischer süsser Joghurt mit Rosenwasser und Datteln / Schafskäse Frittata mit Spinat und Chili / 0,1l Bio-Prosecco oder 0,1l „Mr Green“

„Ei, Ei, Ei...“

Wir verwenden ausschliesslich Freilandeier aus der Region. Unsere Rühreier und Omelette bereiten wir aus 2 Eiern zu.

gekochtes Freilandeier 3,00 CHF
 (weich / hart)

62,5° Onsen-Ei 4,00 CHF

„Aus der Pfanne“

Rührei Classico 8,50 CHF
 Rührei / Rauchspeck / Schnittlauch / schwarzer Pfeffer

Getrüffeltes Rührei 10,50 CHF
 Rührei / Trüffelöl / Champignons / Rosmarin / Grana Padano / Lauchzwiebeln / Kresse

Rührei Shiitake 10,50 CHF
 Rührei / Norwegischer Rauchlachs / Shiitake Pilze / Sesam / Sojasauce / frischer Koriander / Nori

Rührei Akkori 10,50 CHF
 Rührei / Zimt / Kreuzkümmel / Koriander / Chili / halbtrocknete Bio-Tomaten

Rührei Bio-Gemüsegarten 10,50 CHF
 Rührei / sautiertes Saisongemüse / Petersilie

Sizilianische Shakshuka 13,00 CHF
 Peperoni-Tomatensugo / Artischocke / Olive / 62,5° Onsen-Ei / Joghurt / Büffelmozzarella / Petersilie

Pancakes

- 1 Pancake / Bio-Nussnougatcrème 4,00 CHF
- 1 Pancake / Ahornsirup 4,00 CHF
- 1 Pancake / Erdnussbutter 4,00 CHF
- 1 Pancake / Blaubeerkompott 4,00 CHF
- 1 Pancake / Dulce de Leche / Fleur de Sel 4,00 CHF
- 1 Pancake / Mandelmus 4,00 CHF
- Pancakes als ganze Portion (3 Stück)** 10,50 CHF





"Frühstück - kompakt"

Holzofenbrot „Stulle - Nordic“ 13,00 CHF

MSC Makrele / Bio Apfel / Meerrettichquark / Gartenkresse / süss-sauer eingelegte Gurken / Salzzitrone / Frühlingslauch / Staudensellerie/ Dill

Holzofenbrot „Stulle - Elsass“ 13,00 CHF

Münsterkäse / Apfelchutney / Rucola / Bärlauchpesto / Zwiebel-Kümmelpickels

Holzofenbrot „Stulle - Diani Beach“ 13,00 CHF

Poulet / Grünes Curry / Ingwer / Frühlingslauch / Majo / Gurke / Sprossen / Koriander / Minze / Erdnuss / Chili

Holzofenbrot „Stulle Casa Blanca“ 13,00 CHF

Hummus/ Linsenköfte / Petersilie / Minze / Zitronenzeste / Olivenöl / Joghurt / Sesam

Holzofenbrot „Stulle - New York Pastrami“ 13,00 CHF

Natura Rinds-Pastrami « Sous Vide » / Ajvar / Zwiebelpickels / Gewürzgurke / Pommerysenf / Cheddar

„Pikante Ergänzungskost“

Hausgemachter Kräuterfrischkäse	2,00 CHF
Mango-Pouletsalat / Minze	5,50 CHF
Portion Norwegischer Rauchlachs (50 g) mit Sahne-Meerrettich	8,90 CHF
kleine Käseauswahl / - Wurstausswahl	8,90 CHF
Serranoschinken (50 g)	8,90 CHF
Truthahnbrust "Honig-Garam Masala" (50 g)	8,90 CHF
Indischer Kürbisaufstrich	4,50 CHF
Veganer Camembert (30 g)	6,90 CHF
Tomaten-Baumnuß-Aufstrich	4,50 CHF
Falscher Eiersalat (vegan)	4,90 CHF
Rüebli-Ingwer-Cashewnussaufstrich	4,50 CHF
Natura Rinds-Pastrami « Sous Vide » (50 g)	8,90 CHF

„Süsse Ergänzungskost“

Butter	1,20 CHF
Honig	2,00 CHF
Erdnussbutter	2,00 CHF
Bio-Agavendicksaft	2,00 CHF
Bio-Nussnougatcrème	2,00 CHF
Hausgemachte Konfitüre	1,60 CHF
Bio-Mandelmus	2,00 CHF
Buttergipfeli	2,00 CHF
Pain au chocolat	2,90 CHF
Portion frisches Brot	3,30 CHF
2 kleine glutenfreie Brötchen	3,50 CHF
Laugenbrezel	2,90 CHF
Laugenbrezel mit Butter	3,90 CHF

Für Sie jedes Wochenende
*genaue Infos unter www.lesgarecons.ch

„Lecker Food“

Persische Joghurt-Bowl	6,50 CHF
Datteln / Granatapfel / Honig / Rosenwasser	
Milchreis-Mascarpone-Bowl	7,50 CHF
Apfelmus / Zimt-Nüsse / weisse Chocolate	

„Cerealien“

Hausgemachte Frucht-Granola	7,50 CHF
Kokoshobel / Nüsse / 70%ige Bio-Schoggi / Bio-Getreide gefriergetrocknete Früchte / Andenbeeren / Naturjoghurt / Honig	
Hausgemachtes Birchermüesli (vegan)	6,50 CHF
Bio-Apfel (frisch und gedörrt) / Waldbeeren / Bio-Getreide und -Saaten / geröstete Haselnüsse / Bio-Soja-Vanillejoghurt / Ahornsirup	

„Peaceful Fruits“

Kleine saisonale Fruchtschüssel	5,50 CHF
Bio-Äpfel / Granatapfel / Minze / Limette	
Kleine saisonale Fruchtschüssel / Naturjoghurt	7,00 CHF
Bio-Äpfel / Granatapfel / Minze / Limette / Joghurt	

„Biofrüchte im Glas“

Frischer Saft 0,2 l	7,50 CHF
Frisch gepresste oder entsaftete Bio-Früchte der Saison.	
Frühlingsmoothie „Mr Green“ mit Ingwer-Rhabarbershot 0,2 l	8,00 CHF
Apfel / Gurke / Spinat / Kiwi / Zitrone / Agavendicksaft / Ingwer / Rhabarber	

Grün ist die Hoffnung aber auch die Farbe des guten Geschmacks. Chlorophylle neutralisierte Mund- und Körpergeruch. Ingwer ist gut gegen Übelkeit, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Wenn du noch 'nen Kater von gestern hast, dann bestell am Besten gleich 2 Smoothies!

