



MY MIND

Café

WO WIR
EINKAUFEN

AYUNA

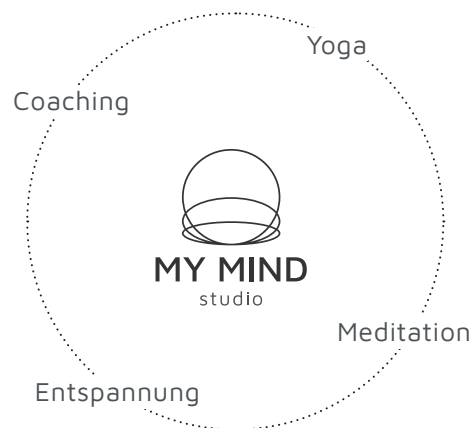
Vicci Rösterei

wirGarten

Voelkel

ALLERGIEN
UND
UNVERTRÄG-
LICHKEITEN

Du bist von Allergien
und/ oder Unverträglich-
keiten betroffen?
Sprich uns gerne an.



Wusstest du schon, dass sich hinter unserem
MY MIND Café das **MY MIND Studio** befindet?

In den Kursen vom Studio kannst du meditieren
lernen, Yoga praktizieren, Neues über dich erfahren
oder einfach nur entspannen.

BROT

**AUBERGINEN -
SANDWICH**

röstiges Dinkelciabatta, rauchiges
Auberginenmuß, rote Linsen,
Tomate, Granatapfelcreme,
Rucola

12,50 €

ERDNUSSBUTTERBROT

Dinkelkruste, Erdnussbutter,
Banane, Kakaonibs

9,90 €

HUMMUSSANDWICH

röstiges Dinkelciabatta, gegrilltes
Gemüse, Tomate, Hummus

12,50 €

VETASANDWICH

röstiges Dinkelciabatta, Veta,
Paprika-Tomatencreme, Gurke,
Tomate, Rucola

12,50 €

AVOCADOBROT

Dinkelkruste, vegane Mayo,
eingelegte Möhrenstreifen, Gurke,
Tomate, Avocado, Sprossen

11,50 €

SCHÜSSEL

ORANGENBOWL

Yogurt, Orange, Sesam, Mandel,
Krokant, Aprikose

13,50 €

BELEBUNG

DINKELBOWL

Yogurt, Dinkelflocken,
getrocknete Berberitzen, Feige,
Pistazie, Weintraube, Leinsamen

15,50 €

POWER

HUMMUSBOWL

Hummus, Kichererbsen,
Gurkensticks, Möhre, Sesam,
Olivenöl, Dinkelkruste

13,50 €

ENTSPANNUNG

MANDELBOWL

Yogurt, Haferflocken, Mandel,
Zwetschge, Granatapfelkerne,
Birne

13,50 €

KLARHEIT

BULGURBOWL

Rucola, Bulgur, Veta,
Granatapfelkerne, Paprika,
Walnüsse

14,50 €

BALANCE

DESSERTS		WASSER & INFUSIONEN		TEES		KAFFEE	
BELEBUNG		Wasser ruhig oder lebendig 0,5 L 2,50 €		Matcha Latte mit Hafermilch Tasse 4,50 €		Kaffee Americano 3,00 € Espresso einfach 2,20 € doppelt 3,00 €	
POWER	DATTEL-KOKOS-KONFEKT handgemacht 2,50 €	KALT INFUSIONIERT Minze-Zitrone spritzig & frisch Holunderblüte-Zitronenmelisse erfrischend & anregend		Salute the sun Grüner Tee Fokus & Klarheit Moonshot Schwarzer Tee Kraft & Belebung		mit Hafermilch Milchkaffee 3,90 € Cappucino 3,50 €	
ENTSPANNUNG	MUFFINS saisonal 4,50 €	Orange-Rosmarin fruchtig & aufhellend Glas 5,20 €		Bodhi's Break Chai-Tee Energie & Würze Becher 3,90 €			
KLARHEIT	BLONDIE mit weißer Schokolade und Aprikose 4,50 €	HEISS INFUSIONIERT Unsere heißen Infusionen sind immer saisonal. Sprich uns gerne an. Becher 4,50 €		ACHTSAM GENIESSEN spüren Mache dir bewusst, dass du gleich essen oder trinken wirst. Spüre die Erwartung deines Gaumens und Magens und mache dir bewusst, dass du dir gleich etwas gönnst. Atme einige Male tief ein und aus, während etwas für dich zubereitet wird. sehen Sie dir nun dein Essen oder Getränk einmal genau an. Welche Farbe(n) hat es? Welche Form erkennst du? schmecken Führe den Becher oder den ersten Happen an deinen Mund. Nimm den Duft deines Essens oder Getränks wahr. Wie riecht es? Wie fühlt es sich auf den Lippen an? Nimm nun den ersten Schluck oder Bissen und behalte ihn im Mund. Fokussiere deine Aufmerksamkeit voll auf deine Geschmacksnerven.			
BALANCE	KOKOS-MILCHREIS mit Ananas 5,90 €						