

Speisen 8.4.26 - 10.4.26



## **Täglich Marktfrischer Salat und Tagessuppe** (siehe Aushang)

### **Wochenbowl:**

#### *Aleuron Bowl*

Vollkornreis | Edamame |  
Tomatensoße | Rosmarinkohlrabi |  
marktfrischer bunter Salat

€ 14,00 | bio | glutenfrei | vegan

Die Aleuronschicht ist das verborgene Kraftzentrum des Getreidekorns. Als hauchdünne Grenzschicht zwischen der äußeren Schale und dem stärkehaltigen Kern fungiert sie wie ein biologischer Nährstofftresor. Während weißer Reis beim Polieren dieser Schicht beraubt wird, bleibt sie im Vollkornreis erhalten und macht ihn so wertvoll. Sie ist vollgepackt mit hochwertigen Proteinen, essenziellen B-Vitaminen und Mineralstoffen wie Magnesium und Eisen. Besonders für die Verdauung ist sie entscheidend: Die enthaltenen Ballaststoffe regulieren den Blutzuckerspiegel und sorgen für eine langanhaltende Sättigung. Zudem stecken in ihr wertvolle Antioxidantien, die Zellschutz bieten. Kulinarisch schenkt das Aleuron dem Korn seine charakteristisch nussige Note und den angenehmen Biss.

### **Tagesessen Mittwoch 8.4.26**

Kichererbsen-Gemüse-Curry |  
Naan (Pfannenbrot) | geröstete  
Cashew | Petersilie  
€ 13,00 | bio | vegan

### **Tagesessen Donnerstag 9.4.26**

Hirseküchle | mexikanisches  
Pfannengemüse | geröstete  
Sonnenblumenkerne |  
Sauerrahmdip  
€ 13,00 | bio | glutenfrei

### **Tagesessen Freitag 10.4.26**

Couscous Dattel Mandel Gemüse  
Pfanne mit griechischer Linsensoße  
und Fetacreme  
€ 14,00 | bio | auf Wunsch vegan

Nicht satt geworden? Dann bitte einfach melden!  
Alles auch zum Mitnehmen in Rebowl  
Allergene erfragen Sie bitte an der Kasse