

Bowls

DOLCI

7.50 €



PORRIDGE CON FRUTTA FRESCA DI STAGIONE

frutta secca a piacere (anacardi | noci | nocciole | mandorle)

ACAI BOWL

yogurt | acai | banana | mango | topping: frutta di stagione |

riso soffiato integrale-miele | semi di chia | cocco rapè | miele



CREMA DI BUDWIG VEGANA

latte di mandorla | banana | fiocchi ai 5 cereali | noci | semi di chia |

semi di lino | cannella | topping: frutta di stagione a scelta | sciroppo d'acero

LA TUA BOWL - COMPONI LA BOWL CHE VUOI TU!

scegli gli ingredienti che preferisci tra le varietà di latte | yogurt | frutta fresca | cereali | frutta secca | semi | superfoods | dolcificanti

CREMOSE [VELLUTATE]

9.00 €



SWEET ORANGE

carote | zenzero | porro | curcuma | peperoncino urfa biber | nocciole piemontesi

| dukkah | Parmigiano Reggiano 30 mesi



GAZPACHO MUZZI

pomodorini | peperone rosso | fragole | rucola | cipolla di Tropea | mango |

coriandolo | pepe di Szechuan | semi di sesamo | anacardi

| sale | pane secco imbevuto in aceto di mele | caprino

LEGGERA E SPENSIERATA

zucchine | cipollotto di Tropea | robiola di Roccaverano di capra (presidio

slowfood) | prezzemolo | timo | basilico | semi di nigella-girasole-zucca | pepe

VERDE PISELLO

piselli | porro | patate | broccoli | zenzero | yogurt | cumino | pecorino del

Vulture | coriandolo | semi di lino

MINI

QUINOA MULTICOLOR

3.50 €

MIGLIO

3.50 €

FARRO

3.50 €

LENTICCHIE

3.50 €

CECI

3.50 €

ASSAGGI DI PESCE

5.50 €

salmone cotto alle erbe | sgombro marinato agli agrumi | alici di Cetara

ASSAGGI DI FORMAGGI

5.50 €

robiola di Roccaverano di pura capra (presidio slowfood) |

pecorino del Vulture | Parmigiano 30 mesi

MUZZI