

# Bowls

## LE 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

## LE 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



### LA PAPAPAPAPA AL POMOPOMOPOMOPOMODORO

al pepe di Szechuan

## LE MINI BOWL

QUINOA 70gr

3.50 €

MIGLIO 70gr

3.50 €

FARRO 70gr

3.50 €

LENTICCHIE 90gr

3.50 €

CECI 90gr

3.50 €

### ASSAGGI DI PESCE

5.50 €

salmoncotto 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