

# Bowls

## LE DOLCI

7.50 €

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



**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

## LE CREMOSE [VELLUTATE]

9.00 €



**SWEET FENNEL**

finocchio | erbe di stagione

**LA ZUCCA MIRACOLOSA**

zucca | porro | paprika | rosmarino | formaggio fresco vaccino | semi di nigella  
| semi di zucca

**WARM WINTER**

cavolfiore | blu di pecora | mandorle | crostini alla paprika

**BROCCOLIAMO**

broccoli | patata | spinaci | scalogno | semi girasole - lino - zucca | Parmigiano 30 mesi

## LE MINI BOWL

3.50 €

[ CIOTOLINE DI ACCOMPAGNAMENTO CONDITE CON OLIO E SALE ]

**RISO BASMATI INTEGRALE** 70gr

**QUINOA MULTICOLOR** 70gr

**MIGLIO** 70gr

**LENTICCHIE** 90gr

**CECI** 90gr

## MUZZINE

4.00 €

[ LE NOSTRE POLPETTINE ]



**FALAFEL**



**POLPETTINE DI ZUCCA E MIGLIO**

**POLPETTINE DI POLLO E ARACHIDI**

MUZZI