

*Wie schön, dass du hier bist...*

---



### *...was du über uns wissen darfst*

Wir im *aevitas* legen großen Wert auf die Qualität von Lebensmitteln. Das heißt für uns – regional, saisonal, fair & vor allem gesund.

### *...,Du bist, was du isst“*

Gesundheit beginnt mit der richtigen und ausgewogenen Ernährungsweise. Ein großer Anteil an pflanzlicher Nahrung ist für einen Lebensstil, mit dem du Krankheiten vorbeugen, deine Zellen nähren und deinem Körper positive Energie zuführen kannst, essentiell.

### *... wir alle haben eine Verantwortung*

Unser globales Klima, die Lebewesen, die mit uns auf dieser Erde leben, die Menschen, die unsere Nahrung ernten, produzieren, verpacken und zu uns transportieren. Wir wertschätzen all das und möchten dieses Bewusstsein verbreiten und weitertragen. Ethische Verantwortung fühlt sich für uns selbstverständlich an. Die Unterstützung regionaler Betriebe wie unsere Eier vom Kirbachhof in Sachsenheim macht uns Freude. Zum Bsp. soll unsere selbstgemachte Fisch-Alternative der Überfischung der Ozeane proaktiv helfen, da wir lediglich Produkte aus artgerechter Tierhaltung konsumieren möchten. Lebensmittel sollen deinen Körper in Ihrer ganzen Kraft unterstützen und dich gesund halten!

---

*...danke, dass du dich für uns entschieden hast!*

# FRÜHSTÜCK

... starte mit uns und besten Zutaten in deinen Tag!

## Porridges & Co.

*...das ist der Hafer und Bananen Blues:  
Glutenfreie Porridge Variationen in Bio Qualität!*

### Bircher-Style 6,90 €

Zimt-Porridge mit Bio-Apfelmus-Topping, Mandelmus-Nusstopping, frischen Äpfeln & Bananen, Pflanzenmilch

### Lila-Laune 6,90 €

Kardamom-Porridge mit hausgekochtem Bio-Zwetschgen-Kompott, Mandelmus-Nusstopping, Pflanzenmilch

### Beeren-Träumchen 6,90 €

Natur-Porridge mit Himbeer-Püree, Beeren der Saison, Chia- und Leinsamen, Pflanzenmilch

### Knusper-Fruchtchen *unser beliebter Klassiker* 6,50 €

Fruchtiges Knusper-Müsli mit frischem Obstsalat und \*Joghurt-Quark-Basis (\*auch mit Sojajoghurt)

### Obstsalat im Glas 5,90 €

## Süßes Frühstück

*...für die Schleckermäuler!*

### Besuch am Eiffelturm 5,50 €

Croissant mit 2 Sorten Marmelade , Butter

### Fluffiger Vitaminkick 11,90 €

\*Süße-Waffel mit \*Knusper-Fruchtchen und einem Saft deiner Wahl (Orangensaft, Apfelsaft, Rhabarbersaft, Schwarzer Johannisbeersaft) (\*auch vegan)

## Herzhaftes Frühstück

### Eierlaune 6,90 €

Rührei oder Spiegelei mit einem Brötchen und Butter

Wahlweise mit je 1,50 €

Veganem Speck, Kirschtomaten, \*Feta (\*auch vegan) oder Oliven

### Ei guck mal da 6,90 €

Veganes Tofu-Rührei mit einem Brötchen und Butter

### Rührei (aus 3 Eiern) oder Tofu-Rührei 4,50 €

Wahlweise mit je 1,50 €

Veganem Speck, Kirschtomaten, \*Feta (\*auch vegan) oder Oliven

# FRÜHSTÜCK

... starte mit uns und besten Zutaten in deinen Tag!

## Alles Käse oder was 11,90 €

Verschiedene \*Käseauswahl (\*Bio-Käse oder vegan) mit Marmelade, Butter und 2 Brötchen

## Antipasti Spaß 14,90 €

Antipasti-Kreation dazu Paprika mit Frischkäsefüllung, gefüllte Weinblätter, hausgemachter Bohnensalat, Hummus, \*Karotten-Tarator, Bruschetta mit selbstgebackenem und gegrilltem \*Olivenbrötchen sowie selbstgebackenem Dinkel-Sandwichbrot (\*mit Knoblauch)

## Gemischter Teller 11,90 €

Verschiedene vegane Wurst-Alternativen, verschiedener Bio-Käseaufschnitt (\*auch vegan) mit Marmelade, Butter und 2 Brötchen

## Karottenlachs Teller *probier mal was Neues* 7,90 €

Vegane Lachs-Alternative aus Karotten mit einem Brötchen

## Tomate-Mozzarella Teller 7,90 €

mit einem Brötchen (auch vegan als Tofurella)

## Oder doch frei nach Lust und Laune?

... stell dir zusammen wonach dir Kopf und Magen steht:

## Brötchen 1,20 €

Wahlweise

helles Knusperbrötchen, Vollkornbrötchen, Dinkelbrötchen

## 1 Scheibe Dinkel-Sandwichbrot 1,20 €

gegrillt und selbstgebacken

## 1 gegrilltes Olivenbrötchen 1,50 €

mit Knoblauch

## 1 glutenfreies Brötchen (hell oder Körner) 1,60 €

## 2 Scheiben glutenfreies Brot 2,50 €

## Croissant 2,10 €

## Brezel 1,50 €

## Butterbrezel 2,00 €

## Belegte Brezel

mit Bio-Käse / veganem Käse / veganer Salami 4,50 €

mit Karottenlachs und Sahnemeerrettich / veganer Mayonnaise 4,90 €

## FRÜHSTÜCK

<b>Belegtes Brötchen</b>	
mit Bio-Käse / <b>veganem</b> Käse / <b>veganer</b> Salami	3,90 €
mit Tomate- <b>*Mozzarella</b> ( <b>*auch vegan als Tofurella</b> )	4,50 €
mit Karottenlachs, Zwiebel, Gurke und Sahnemeerrettich / <b>veganer</b> Mayonnaise	4,50 €
<b>Butter</b>	1,00 €
<b>Honig</b>	1,00 €
<b>Frischkäse im Schälchen</b>	1,00 €
<b>Kräuterquark im Schälchen (auch vegan)</b>	1,00 €
<b>Marmelade</b>	je 1,20 €
Quitte / Himbeere / Erdbeere / Sauerkirsch / Aprikose	
<b>Gekochtes Ei</b>	1,30 €
weich oder hart	
<b>Spiegelei</b>	je 1,40 €
<b>Bionella Schokocreme</b>	1,50 €

## DER HERZHAFTE SNACK

### *Unsere Sandwiches*

*2 hausgebackene Bio-Dinkeltoastscheiben  
mit Individualität und Liebe belegt*

<b>So frisch</b>	6,50 €
mit <b>veganem</b> Frischkäse, <b>veganer</b> Salami und Rucola	
<b>Nimm's leicht</b>	6,90 €
mit Avocado, Gurke, Rucola und frischen Kräutern	
<b>Tomaten-Liebe</b>	6,90 €
mit rotem Pesto, Tomate, <b>*Bio-Mozzarella</b> ( <b>*auch vegan als Tofurella</b> ) und frischem Basilikum	
<b>Kicher-Hummus</b>	7,90 €
Mit hausgemachtem Hummus, Avocado und getrockneten Tomaten	
<b>Feta Glück</b>	7,90 €
mit Pesto, <b>*Bio-Feta-Käse</b> ( <b>*auch vegan</b> ), Rucola und Oliven	
<b>Tippi-Toppi</b>	8,90 €
mit Bio-Spiegelei, <b>*Käse</b> ( <b>*auch vegan</b> ), <b>veganem</b> Speck, Rucola, Tomate, Pilzen und <b>veganer</b> Mayonnaise	

## SPEISEN

### Unsere Spezialitäten

**2 Kartoffelpuffer, knusprig gebraten** 5,50 €

**Wahlweise**

mit Apfelmus + 2,00 €

mit hausgemachtem Kräuterquark (auch vegan) + 2,00 €

mit Karottenlachs, Zwiebelringen & Sahnemeerretich  
oder veganem Frischkäse + 3,00 €

mit Beilagensalat + 3,90 €

**Chilli sin Carne** 7,90 €

mit hausgemachtem, gegrilltem \*Olivenbrötchen (\*mit Knoblauch)

**Wrap an \*Karotten-Tarator** 7,90 €

(\*mit Knoblauch)

**Wahlweise**

mit Curry-Mango-Sauce, Salat, vegane Crispy Streifen, Mais

mit Chilli Sauce, Salat, veganen Crispy Streifen, Mais, Paprika

**Crispy-Burger** *unser beliebter Klassiker* 8,90 €

Gebratenes veganes Crispy-Patty im Krusti- Brötchen mit Zwiebeln,  
Salat, Gurke, Tomate, BBQ-Sauce und veganer Mayonnaise mit  
kleinem Krautsalat

**Couscous-Salat** 9,50 €

mit Feta-Röllchen

## SPEISEN

**Gebratene Gemüsemaultaschen** 11,90 €

Hausgemacht – an buntem Salat

mit Ei oder vegan mit getrockneten Tomaten

**Käsespätzle** 11,90 €

mit Beilagensalat

**Antipasti Spaß** 14,90 €

Antipasti-Kreation dazu Paprika mit Frischkäsefüllung, gefüllte  
Weinblätter, hausgemachter Bohnensalat, Hummus, \*Karotten-Tarator,  
Bruschetta mit selbstgebackenen und gegrillten \*Olivenbrötchen  
sowie selbstgebackenem Dinkel-Sandwichbrot (\*mit Knoblauch)

**Veganer Vischteller** 14,90 €

Karottenlachsstreifen, Karottenlachssalat, hausgemachter Hummus,  
Sahnemeerretich, Zwiebel, Antipastigemüse, selbstgebackenes  
Dinkel-Sandwichbrot

## SPEISEN

### Salate

*Alle Salate werden mit unserem Hausdressing serviert, wahlweise mit oder ohne Sahne*

#### Großer Salatteller 11,50 €

Gemischte Blattsalate, Gurke, Tomate, Paprika, Mais, Zwiebelringe, Saatenmischung mit hausgemachtem gegrillten \*Olivenbrötchen (\*mit Knoblauch)

#### Wahlweise

mit gebratenen Champignons + 1,00 €

mit Feta und Oliven + 1,50 €

mit Antipasti Gemüse + 3,00 €

mit **veganen** Crispy-Streifen + 3,00 €

mit **veganen** gebratenen, hausgemachten Maultaschen + 3,50 €

#### \*Karotten Tarator 5,90 €

mit hausgemachtem, gegrilltem \*Olivenbrötchen (\*mit Knoblauch)

#### Fruchtiger Krautsalat 3,90 €

mit Cranberries

#### Knackig bunter Beilagensalat 3,90 €

## SPEISEN

### Suppen

*Wir kochen unsere Tagessuppen saisonal und abwechslungsreich mit Kompositionen von klassisch bis exotisch... Die aktuellen Zutaten verraten wir dir gerne auf Nachfrage*

#### Tagessuppe 6,50 €

#### Tagessuppe 10,50 €

mit herzhafter Waffel



## GETRÄNKE

### Smoothies

*Leckere Kompositionen für deine Portion Obst,  
Gemüse und Eiweiß in Bio Qualität ohne  
Zuckerzusatz ohne künstliche Zusatzstoffe,  
vegan und glutenfrei*

<b>Erdbeerzauber</b>	6,90 €
<i>Erdbeer &amp; Friends</i> – Erdbeere, Aprikose, Apfel	
<b>Herbe Frische</b>	6,90 €
<i>Schwarze Johannisbeere &amp; Friends</i> – Schwarze Johannisbeere, Süßkirsche, Preiselbeere, Banane	
<b>Himmel &amp; Erde</b>	6,90 €
<i>Rote Beete &amp; Friends</i> – Rote Beete, Paprika, Himbeere, Banane	
<b>Popeye</b>	6,90 €
<i>Spinat &amp; Friends</i> – Spinat, Apfel, Ananas, Banane	
<b>Mango-Liebe</b>	7,90 €
<i>Der Eiweiß-Booster</i> – Mango, Papaya, Banane, Kokos, Bio-Haferflocken, Mandelprotein, Mandelmilch	

## GETRÄNKE

### Hausgemachte Eistees

*Von März bis Oktober  
Aus ausgewähltem Tee und frischen Säften*

<b>Exotic</b>	0,30 l	4,90 €
<b>Beerentraum</b>	0,30 l	4,90 €
<b>Apfel-Minze</b>	0,30 l	4,90 €

### Aperitifs

*Leichte alkoholfreie Alternativen!*

<b>Hefeweizen</b>	0,33 l	2,90 €
<b>Jever Fun Pilsener</b>	0,33 l	2,90 €
<b>Sekt</b>	0,10 l	3,90 €
<b>Hugo</b>	0,30 l	5,90 €
Sekt auf Eis mit Holunderblütensirup – blumig-feiner Aperitif		
<b>Orangen-Spritz</b>	0,30 l	5,90 €
Sekt auf Eis mit Orangenbitter – fruchtig-bitterer Aperitif		
<b><i>aevitas</i>-Spritz</b>	0,30 l	5,90 €
Sekt auf Eis mit Pfefferminzsirup – frisch-herber Aperitif		

## GETRÄNKE

### Kaltgetränke

Lauretana Still	1 l	5,90 €
Ensinger Bio Still	0,25 l	2,90 €
	0,50 l	3,90 €
Ensinger Bio Classic	0,25 l	2,90 €
	0,50 l	3,90 €
Fritz Kola	0,33 l	2,90 €
Fritz Kola zuckerfrei	0,33 l	2,90 €
NOW Bio Sunny Orange	0,33 l	2,90 €
NOW Bio Grapefruit	0,33 l	2,90 €
Bitter Lemon	0,20 l	2,90 €
Saftschorle Groß	0,40 l	3,90 €
Kumpf Orangensaft; Kumpf Apfelsaft; Kumpf schwarze Johannisbeeresaft; Kumpf Rabarbersaft		
Saftschorle Klein	0,20 l	2,00 €
Saft pur	0,15 l	2,20 €
Orangensaft frisch gepresst	0,15 l	3,00 €

## GETRÄNKE

### Heißgetränke

*Wahlweise mit  
Bio Kuhmilch  
oder Mandelmilch/Sojamilch/Hafermilch +0,50€*

	Klein	Groß
Kaffee Crema	2,90 €	3,80 €
Cappuccino	2,90 €	3,90 €
Cappuccino Spezial mit Kakao	3,00 €	3,90 €
Latte Macchiato	2,90 €	3,90 €
Milchkaffee	2,90 €	3,90 €
Getreidekaffee	2,90 €	3,90 €
Espresso	2,20 €	2,90 €
Espresso Macchiato	2,50 €	3,90 €
Heiße Schokolade	2,90 €	3,90 €
mit Sahne	3,30 €	4,30 €
Tasse Milch	1,90 €	– €



## GETRÄNKE

### Würzige Heißgetränke

*Wahlweise mit  
Bio Kuhmilch*

*oder Mandelmilch/Sojamilch/Hafermilch +0,50€*

#### Chai Latte Classic 4,50 €

Klassischer indischer Milchtee. Er verzaubert mit seinem Duft und seinem feinwürzig, süßen Aroma und schenkt ein wohliges Bauchgefühl.

#### Vanilla Chai Latte 4,50 €

Warme Gewürze in liebevoller Symbiose mit zarter und cremiger Vanille.

#### Kardamom Latte 4,50 €

Zusätzlich zu seinem aromatischen Geschmack Kardamom wirkt hervorragend als Verdauungsbeschleuniger nach einer leckeren Mahlzeit. Auch bei Kopfschmerzen soll er als Bekämpfer helfen!

#### Kurkuma Latte Vanille 4,50 €

Das sonnengelbe Heißgetränk bringt jeden aufgeweckt durch den Tag. Es passt wunderbar zum Frühstück, ist aber auch ein großartiger Kickstarter für eine gute Portion Nachmittagsmotivation.

#### Kurkuma Latte Ingwer 4,50 €

Das leicht scharfe Aroma von Ingwer ist eine wahre Geschmacksexplosion. Kurkuma wirkt außerdem entzündungshemmend und reguliert auf natürliche Art und Weise den Blutzuckerspiegel.

## GETRÄNKE

### Eiskalte Sommererfrischung

*Gekühlte Getränke mit Sahneis verfeinert...*

#### Eiskaffee 4,90 €

Kaffee, \*Vanilleis und \*Sahne (\*auch vegan)

#### Eisschokolade 4,90 €

Kakao-\*Milchgetränk mit \*Vanilleis und \*Sahne (\*auch vegan)

#### Sanfter Engel 4,90 €

Orangensaft mit \*Vanilleis und Orange (\*auch vegan)



---

*Für dein Wohlergehen!*

*...wir möchten, dass du glücklich und wohl genährt  
aus dem *aevitas* hinaus spazierst!*

