

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.

Süßes Frühstück

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

Bircher-Style 6,30 €

Zimt-Porridge mit Bio-Apfelmus-Topping, frischen Äpfeln & Bananen, Cashew-Kernen und Walnüssen, Pflanzenmilch

Lila-Laune 6,30 €

Kardamom-Porridge mit hausgekochtem Bio-Zwetschgen-Kompott, Cashew-Kernen und Mandelsplittern, Pflanzenmilch

Beeren-Träumchen 6,30 €

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

Schoko-Traum 7,30 €

Kakao-Porridge mit saisonal frischen Früchten, Nüssen und Samen, Pflanzenmilch

Knusper-Fruchtchen *unser beliebter Klassiker* 5,90 €

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

Obstsalat im Glas 5,90 €

Besuch am Eiffelturm 4,90 €

Croissant mit 2 Sorten Marmelade , Bio- oder Pflanzenbutter

Fluffiger Vitaminkick 11,60 €

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

Herzhaftes Frühstück

Eierlaune 6,70 €

Rührei oder Spiegelei mit einem Brötchen, Bio- oder Pflanzenbutter

Wahlweise mit je 1,50 €

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

Ei guck mal da 6,70 €

Veganes Tofu-Rührei mit einem Brötchen, Bio- oder Pflanzenbutter

Aufschnitt mal anders 8,90 €

Verschiedene vegane Wurst-Alternativen mit einem Brötchen und Bio- oder Pflanzenbutter

FRÜHSTÜCK

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

Alles Käse oder was 10,50 €

Verschiedene *Käseauswahl (*Bio-Käse oder vegan) mit 2 Brötchen und Bio- oder Pflanzenbutter

Antipasti Spaß 13,90 €

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 8,90 €

Verschiedene vegane Wurst-Alternativen, verschiedener Bio-Käseaufschnitt (*auch vegan) mit Bio- oder Pflanzenbutter und einem 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)

Gekochtes Ei 1,20 €

weich oder hart

Spiegelei je 1,40 €

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

Wahlweise mit je 1,50 €

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

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 Vollkornbrot 2,00 €

2 Scheiben glutenfreies Brot 2,50 €

Croissant 2,10 €

Brezel 1,50 €

Butterbrezel 2,00 €

mit Biobutter oder Pflanzenbutter

FRÜHSTÜCK

Belegtes Brötchen

mit Bio-Käse / **veganem** Käse / **veganer** Wurst-Alternative /
fein geschnittenem, **veganem** Leberkäse 3,80 €

mit warmer/kalter **veganer** Vesperscheibe Leberkäse
(wahlweise mit Senf) 4,50 €

mit Tomate-***Mozzarella** (***auch vegan**) 4,50 €

mit **veganem** Thunfisch, Zwiebel, Gurke und **veganer**
Mayonnaise 4,50 €

mit Karottenlachs, Zwiebel, Gurke und Sahnemeerrettich /
veganer Mayonnaise 4,50 €

Belegte Brezel

mit Bio-Käse / **veganem** Käse / **veganer** Wurst-Alternative
fein geschnittenem, **veganem** Leberkäse 4,10 €

mit Karottenlachs 4,80 €
und Sahnemeerrettich / **veganer** Mayonnaise

Butter (Bio oder **vegan)** 1,00 €

Marmelade je 1,20 €

Quitte / Himbeere / Erdbeere / Sauerkirsch / Aprikose

Bionella Schokocreme 1,50 €

Honig 1,00 €

Frischkäse im Schälchen 1,00 €

Kräuterquark im Schälchen (auch vegan**)** 1,00 €

2 herzhaft, **vegane Aufstriche** 3,90 €

DER HERZHAFTE SNACK

Unsere Sandwiches

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

So frisch 5,90 €

mit **veganem** Frischkäse, **veganer** Salami und Rucola

Nimm's leicht 5,90 €

mit Avocado, Gurke, Rucola und frischen Kräutern

Tomaten-Liebe 6,90 €

mit rotem Pesto, Tomate, ***Bio-Mozzarella** (***auch vegan**) und
frischem Basilikum

Kicher-Hummus 7,50 €

Mit hausgemachtem Hummus, Avocado und getrockneten Tomaten

Feta Glück 7,90 €

mit Pesto, ***Bio-Feta-Käse** (***auch vegan**), Rucola und Oliven

Tippi-Toppi 8,90 €

mit Bio-Spiegelei, ***Käse** (***auch vegan**), **veganem** Speck, Rucola,
Tomate, Pilzen und **veganer** Mayonnaise

SPEISEN

Unsere Spezialitäten

2 Kartoffelpuffer, knusprig gebraten	4,50 €
Wahlweise	
mit Apfelmus	2,00 €
mit hausgemachtem Kräuterquark (auch vegan)	2,00 €
mit Karottenlachs, Zwiebelringen & Sahnemeerretich oder veganem Frischkäse	3,00 €
mit Beilagensalat	3,50 €
Chilli sin Carne	6,90 €
mit hausgemachtem, gegrilltem *Olivenbrötchen (*mit Knoblauch)	
Wrap an *Karotten-Tarator	7,50 €
(*mit Knoblauch)	
Wahlweise	
mit Curry-Mango-Sauce, Salat, vegane Crispy Streifen, Mais	
mit Chilli Sauce, Salat, veganen Crispy Streifen, Mais, Paprika	
Crispy-Burger <i>unser beliebter Klassiker</i>	8,20 €
Gebratenes veganes Crispy-Patty im Krusti- Brötchen mit Zwiebeln, Salat, Gurke, Tomate, BBQ-Sauce und veganer Mayonnaise mit kleinem Krautsalat	
Couscous-Salat	8,90 €
mit Feta-Röllchen	

SPEISEN

Gebratene Gemüsemaultaschen	10,90 €
Hausgemacht – an buntem Salat mit Ei oder vegan mit getrockneten Tomaten	
Käsespätzle	10,90 €
mit Beilagensalat	
Antipasti Spaß	13,90 €
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	13,90 €
Karottenlachsstreifen, Karottenlachssalat, Thunvischsalat, Sahnemeerretich, Zwiebel, Antipastigemüse, selbstgebackenes Dinkel-Sandwichbrot	

Flammkuchen

Griechische Art	9,90 €
mit Flammkuchencreme, Weißkäse, Pepperoni	
Klassisch Vegan	12,50 €
mit Sojacreme, veganem Speck, Zwiebeln , Schnittlauch	
Mit Gemüse – vegan und laktosefrei	
mit Sojacreme und verschiedenem Gemüse	12,50 €

SPEISEN

Salate

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

Großer Salatteller 10,50 €

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 €

mit gebratenen, fermentierten Wildkräuter-Temphe-Sticks 4,00 €

*Karotten Tarator 5,50 €

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 5,50 €

Tagessuppe 9,50 €

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*

Erdbeerzauber 6,90 €

Erdbeer & Friends – Erdbeere, Aprikose, Apfel

Herbe Frische 6,90 €

Schwarze Johannisbeere & Friends – Schwarze Johannisbeere,
Süßkirsche, Preiselbeere, Banane

Himmel & Erde 6,90 €

Rote Beete & Friends – Rote Beete, Paprika, Himbeere, Banane

Popeye 6,90 €

Spinat & Friends – Spinat, Apfel, Ananas, Banane

Mango-Liebe 7,90 €

Der Eiweiß-Booster – Mango, Papaya, Banane, Kokos,
Bio-Haferflocken, Mandelprotein, Mandelmilch

GETRÄNKE

Hausgemachte Eistees

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

Exotic 0,30 l 4,90 €

Beerentraum 0,30 l 4,90 €

Apfel-Minze 0,30 l 4,90 €

Aperitifs

Leichte alkoholfreie Alternativen!

Hefeweizen 0,33 l 2,90 €

Jever Fun Pilsener 0,33 l 2,90 €

Sekt 0,10 l 3,90 €

Hugo 0,30 l 5,90 €

Sekt auf Eis mit Holunderblütensirup – blumig-feiner Aperitif

Orangen-Spritz 0,30 l 5,90 €

Sekt auf Eis mit Orangenbitter – fruchtig-bitterer Aperitif

***aevitas*-Spritz** 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 €
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 €
Fritz Mischmasch	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.

Dragon Spiced Latte 4,50 €

Die aromatische Schärfe verdankt dieser würzige Chai dem darin enthaltenen Chilischotenpulver.

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, *Vanilleeis und *Sahne (*auch vegan)

Eisschokolade 4,90 €

Kakao-*Milchgetränk mit *Vanilleeis und *Sahne (*auch vegan)

Sanfter Engel 4,90 €

Orangensaft mit *Vanilleeis und Orange (*auch vegan)



Für dein Wohlergehen!

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

