

**Herzlich Willkommen
im Café Smilla**

Frühstück salzig

Di - Fr 9 - 11.30 / Sa 9 - 13.30 / So 9.30 - 13.30

Vegetarisches Frühstücksbrett

Crunchy-Müesli, Bio-Heumilchkäse, Obst, Dörrfrüchte, Cherrytomaten, Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen, Knäckebrötchen, Frischkäsecrème, Bohnenhummus, Butter, Confiture 20

dazu passend:

Portion Rührei* 7
Zwei Spiegelei* 6.50

Die vegane Frühstücksbrett-Variante:

alles wie oben, aber mit **Faux Gras****, **Chiapudding**, **Margarine** 22

Powerschnitte

Avocadomash, Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen, Granatapfelkerne, Hanfsamen, vegan 16

Rührei* auf hausgemachtem Rüblihummus***

Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen, hausgemachten Gemüsepickles und Kräuterfrischkäse, Balsamicocrème 19

Pochiertes Ei* auf hausgemachtem Avocadomash/Bohnenhummus

auf Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen, Balsamicocrème, hausgemachten Randen- & Kürbispickles, schwarze Oliven 18

Das Größere Brett

Rührei*, Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen, Rohschinken, Chili- und Fenchelwurst, Bio-Heumilchkäse, Brie, Rüblihummus, Obst, Dörrfrüchte, Butter, Honig 25

zu jedem Frühstück ein Genuss:

ein Glas Mimosa (O-Saft mit Prosecco) 10

Bitte an der Theke bezahlen, herzlichen Dank.

Frühstück süß

Di - Fr 9 - 11.30 / Sa 9 - 13.30 / So 9.30 - 13.30

Kleines Crunchy Müesli

mit Nature-Joghurt, Kompott, Beeren

6

Gipfeli oder Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen

mit Butter und Confiture

6

mit Butter, Confiture und Val Müstair Bio-Bergkäse

8.50

Smillas Granola Bowl

Hausgemachtes Granola, Joghurt, Beeren/Frucht, Honig, Zimt

15

Chia Pudding

Chiasamen, Mandelmilch, Beerenkompott, Obst, vegan

9.50

Mini-Pancakes

auf Beeren-Kompott und Crème fraîche

12.50

* **Demeter - Bio Eier** vom Riedererhof Buus

** **Faux gras**: Cashew, getr. Pilze, Hefemalz, Miso, Gewürze, Koriander, Cognac, Tomaten, Apfelessig, Kokosöl, Agara Agar

*** **Rüeblihummus**: Karotten, Randen, Zwiebeln, Kurkuma, Butter, Kardamon, Chili, Koriander



Smilla's Mittagessen

Dienstag bis Freitag 12 - 13.45 Uhr

Mittags-Spezial: siehe grosse Tafel

Suppe und Salat

auf dem kleinen Holzbrett, mit Vollkornbrot 17.50

Smillas Super-Bowle

mit gemischtem Saison-Salat, Linsen, gekochtem Bio-Ei, hausgemachtem Kräuterfrischkäse, Avocadomash und Hummus, dazu Vollkornbrot 18.50

Bio Gemüse-Quiche

dazu hausgemachtem Kräuterfrischkäse, Vollkornbrot, mit Salat oder Suppe 19.50

Ab 14 Uhr

Hausgemachter Bohnenummus, mit Vollkornbrot 7.50

Kleine Tagessuppe (wenns noch hat) mit Brot 9.50

Hausgemachte Kuchen siehe Vitrine 6 / 6.50

Bitte an der Theke bezahlen, herzlichen Dank.

Bohnenhummus, Avocadomash, Kompott, Pickels, Karottenrandenhummus, Faux Gras, Granola, Kräuterfrischkäse, Salatsauce, Ananassenf und Kuchen **sind hausgemacht**. Vollkornbrot, Zopf und Laugen-Gipfeli von der Bio-Bäckerei Speisehaus; Wurst von Jumi Emmental; Pancakes, Gipfeli Delifrance, Bio-Quiche von finebouche. Suppe von So'up, Bio-Heumilchkäse von der Chascharia val Müstair,

Demeter - Bio Eier vom Riedererhof Buus

Auskunft über Zutaten die Allergien auslösen und/oder andere unerwünschte Reaktionen auslösen können, erhalten Sie bei unserem Personal.