beans & nuts .

Wähle deine Milch: Hafer, Mandel-Reis, Soja

Espresso	4
Kaffee schwarz*	4.50
mit Schuss Milch*	4.80
Schale*	5
Cappuccino	5
Latte Macchiato	5.50
Matcha Latte*	5.50
Kurkuma Latte*	5.50
Chai Tea Latte*	5.50
Dirty Chai Latte*	6
Peanut Butter Latte	5.50
Dirty Peanut Butter Latte	6
Macaccino	6

Carob (sizilianische Kakaoalternative),
Maca, Vanille, Zimt, Lucuma

Länggass-Tee 5

Ginger&Lemon, Berner Rosen, Menthe du Maroc, Phoenix

Teeblume Jasmin Yu Long Toa 5.50

Huusiistee 3 dl - 3.50 5 dl - 5

*auch als Iced verfügbar

Umweltbewusst

Unser Angebot ist pflanzlich, frisch und grösstenteils frei von raffiniertem Zucker. Uns ist wichtig, dass dir die Inhaltsstoffe einen Mehrwert bringen.

Take Away in biologisch abbaubaren Behältern.
Bringe deinen eigenen Becher / Behälter mit und profitiere von 5 % Rabatt.

SMOOTHIES

3 dl – 7 CHF 5 dl – 10 CHF

Alle Bowls sind auch als Smoothie erhältlich.
(ohne Topping)

Hummus

10 CHF

Hummusplättli mit Sauerteigbrot

Avocado Toast

12 CHF

Sauerteigbrot, Avocado, Limetten, getrocknete Tomaten,
Nüsse, Greens, Gewürze

Banana Toast

10 CHF

Sauerteigbrot, Bananen & andere Frucht,
Nussbutter,
Kakaonibs, Zimt

Alle Preise in CHF und inkl. MWST. Für Infos zu Allergien und Inhaltsstoffen frage uns, wir geben gerne Auskunft!

hello@beansandnuts.ch
beansandnuts
beansandnuts.ch

SMOOTHIE BOWLS 15 CHF

(kalt)

Topping auf jeder BOWL

- Granola
- Früchte
- Nussbutter

Very Berry

Basis: Bananen, Beeren, Zitrone, Pflanzenmilch

Death by Chocolate

Basis: Bananen, Kakaopulver, Nussbutter, Salz, Pflanzenmilch

On the Green Side of Life

Basis: Bananen, Mango, Greens, Green Powder, Zitrone, Pflanzenmilch

Aare Bowl

Basis: Bananen, Mango, Zitrone, Spirulina, Pflanzenmilch

ImmunBooster

Basis: Bananen, Beeren, Green Powder, Spinat, Zitrone, Ingwer, Pflanzenmilch

CiaoChai

Basis: Bananen, Vanille, Chai Essenz (Zimt, Kardamon, Nelke, Muskat, Ingwer), Pflanzenmilch

Matcha meets Mint

Basis: Bananen, Mango, Matcha, Minze, Pflanzenmilch

Apple Madness

Basis: Bananen, Apfel, Zitrone, Zimt, Vanille, Nussbutter, Aktivkohle, Pflanzenmilch

beans & nuts .

Extras für deine BOWL oder deinen SMOOTHIE

1 CHF

Kakao Nibs	Kurkuma	Hanfsamen	Schokodrops
Buchweizen	Maca	Chiasamen	Granola
Nussbutter	Green Powder	Leinsamen	Früchte

Extra Cookie Dough 3 CHF

ProteinBomb – 25g Protein/Portion

3 CHF

Vanille oder Acai Berry
Jede Bowl / jeder Smoothie kann mit pflanzlichem Proteinpulver von VivoLife ergänzt werden.

oder

nu3 Protein Pulver – 1 CHF

Vanille, Schokolade, Cookies&Cream

SWEETS

s'het solangs het

Kleinigkeiten um deinen Tag (oder Kaffee) zu versüssen.

- siehe Tagesangebot

Alle Preise in CHF und inkl. MWST. Für Infos zu Allergien und Inhaltsstoffen frage uns, wir geben gerne Auskunft!

Kakao Nibs

Die Kakaobohnensplitter bestehen aus rohen gebrochenen Kakaobohnen. Sie bestechen mit einem zart-herben Geschmack und sind eine gute Alternative zu Schokolade.

Die Rohstoffe für unsere Nibs stammen aus kontrolliert biologischem Anbau, sind frei von Zusatzstoffen und werden schonend bei unter 45 °C getrocknet.

Buchweizen

Der hohe Gehalt an Ballaststoffen und die Freiheit von Gluten machen die knusprigen Buchweizenkeime besonders leicht verdaulich.

Besonders geeignet ist der Buchweizen als ideale Proteinquelle, da er alle acht essentiellen Aminosäuren in einem günstigen Aminosäureprofil liefert, welche der menschliche Körper nicht eigenständig produzieren kann (Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin).

Hanfsamen

Hanfsamen - das sind die kleinen Nüsse der Hanfpflanze, welche sich durch einen mild-nussigen Geschmack auszeichnen. Die geschälten Hanfsamen sind frei von Zusätzen und stammen aus kontrolliert biologischem Anbau.
Neben hochwertigem pflanzlichen Protein enthalten Hanfsamen wertvolle mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Der Ersatz von gesättigten Fettsäuren durch mehrfach ungesättigte Fettsäuren in der Ernährung trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.

Leinsamen

Aus ernährungsphysiologischer Sicht sind Leinsamen vergleichbar mit Chiasamen. Leinsamenkeime sind besonders reich an der Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure (ALA).
Zudem sind sie reich an Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium und Calcium, welche für viele Prozesse im Körper benötigt werden. Zum Beispiel tragen sie zu einer normalen Muskelfunktion und zu einer reibungslosen Reizübertragung zwischen Nervenzellen bei.

Chiasamen

Bereits das alte Volk der Maya hat auf die Wirkung von Chia Samen als Energiespender und Lieferant essenzieller Nährstoffe geschworen. Sie stabilisieren den Blutzuckerspiegel, unterstützen Regeneration und Gesundheit des Bewegungsapparates und liefern hochwertiges pflanzliches Protein und viele wichtige Mikronährstoffe. Die Bindung von Flüssigkeit von Chia verlangsamt die Verstoffwechselung von Kohlenhydraten (langes Sättigungsgefühl).

Maca

Unser Maca Pulver ist ein 1:1 Rohpulver aus den getrockneten und pulverisierten ganzen Maca-Knollen aus den peruanischen Anden.

Reich an allen essentiellen Aminosäuren, wertvollen ungesättigten Fettsäuren, den Vitaminen B1, B2, B3 und C, Mineralstoffen und Spurenelementen wie Kalium, Eisen und Magnesium ist Maca in der peruanischen Volksmedizin darüber hinaus ein Hausmittel für alle Arten von hormonell bedingten Themen.

EXTRAS

Green Powder

Moringablattpulver, Brennnesselpulver, Weizengraspulver, Gerstengraspulver, Chlorellapulver, Spirulinapulver, Ingwerpulver, Hefepulver machen das Pulver zu einem natürlichen Lieferanten für essentielle Mikro- und Makronährstoffe.

Mit nur einem Teelöffel des Pulvers werden rund ein Viertel des Tagesbedarfs an Eisen gedeckt. Das grüne Pulver in Bio-Qualität liefert zudem:

- Vitamine wie Vitamin B1, B2, B6 und E dazu Biotin, Folsäure und Niacin
- Mineralstoffe wie Calcium, Kalium, Kupfer, Magnesium, Mangan und Zink
- Eine ordentliche Portion Protein und jede Menge Ballaststoffe

Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. Chrom und Biotin tragen zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. Chrom trägt ausserdem auch zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels und Magnesium zum Elektrolytgleichgewicht bei.