

# *Vital-Buffer Nr. 1*

*Fingermöhren mit Basilikum und westfälischem Schinken  
Blumenkohl im Tempurateig auf Chinakohlsalat mit Sesamdipp  
Gebratene Hähnchenspieße mit Ananas und Gemüse Couscous  
Pochierte Lachsmedaillons auf Wakame-Sesamsalat*

*Vital Bowl Station:  
verschiedene Nüsse, Sprossen, Trockenfrüchte,  
Salate, Rohkost und Dressings*

\*\*\*

*Kichererbsen-Mandelmilchcrèmesuppe*

\*\*\*

*Maishähnchenbrust gebraten  
auf Linsen-Kartoffelcurry mit Kokos*

*Welsfilet in Sternanis-Ingwersud pochiert  
mit Gemüse und Kartoffeln*

*Kartoffel-Gemüseplätzchen  
mit gebratenen Austernpilzen*

*Spaghetti  
mit etwas Knoblauch, Chili und Zwiebellauch*

*Schmorkohl und saisonale Rübe  
mit Walnussöl*

\*\*\*

*Geschnittenes Obst  
Griechischer Joghurt mit Nüsse und Honig  
Milchreis mit Fruchtkompott*