

T I S C H
Z W Ö L F

Essen
für die
Zukunft

Randigsuppe
Bröselknödel
Schnittlauch

Appetizer

Mapu Tofu
Schwarzer Rettich
Dinkel

pick
me
up

Stangensellerie
Apfel
Shot

Lunch

Unser „Tofu“ ist eine Schnellversion. Bio-Kicherb-
senmehl wird langsam eingekocht und erhält somit
die nötige Bindung. Diesen „Block“ kann man dann
in mundgerechte Würfel schneiden und knusprig
backen. Zusammen mit einer Art Teriyaki-Soße, Ka-
rotten, Junglauch ergibt das ein wunderbar leichtes,
aber vollwertiges Mittagessen. Marinierter schwar-
zer Rettich und der gedämpfte Dinkel runden das
Gericht noch ab.

#Essen für die Zukunft

tisch-zwoelf.at

ENERGIE 422,6 kcal KOHLENHYDRATE 63,5g EIWEISS 17,8g FETT 10,3g