



## ברוכים הבאים

### סימונים

- R** Raw: רו' - מזון שלא חומם מעל הטמפרטורה הקריטית שבה אנזימים חשובים הולכים לאיבוד.
- S** Superfoods: מנות הכוללות מזונות על. מזון בעל תכולת נוטריינטים רבה במיוחד ותכונות של צמחי מרפא.
- G** Gluten-free: מנה ללא חיטה.

## בוקר

### פותחים שולחן

- ממרחי הבית - איולי חמניות, לאבנה קשיו, פטה שקדים, צ'אטני כוסברה פיקנטי;
  - סלט חסה, אורוגולה, כרוב סגול, עגבניות ומלפפון;
  - חביתת חומוס ותירס עם חלב שקדים, עשבי תיבול ובצל (\*);
  - לחמי הבית/לחם ללא גלוטן **G**;
  - כוס שתיה חמה/ קרה ..... 58
- (\*) ניתן להחליף במקושקשת טופו אורגני עם בצל סגול ותרד ..... 4

### שקשוקה

- כדורי פולנטה וטופו ברוטב עגבניות טריות תוצרת בית, שום ותרד. מוגש עם לאבנה, טחינה,
- זיתים, לחמניית כוסמין/ לחם ללא גלוטן **G** ..... 59
- (\*) תוספת פטה ..... 6

### דגני בוקר **G**

- גרנולה עשירה מכוסמת תוצרת בית ופירות טריים ביוגורט מאגוזי קשיו ..... 41

### סמודי בול **G**

- מבחר קערות סמודי: פירוט בתפריט השייקים

## כריכים

### • לחמנייה מקמח כוסמין בעבודת יד / לחם ללא גלוטן **G**

#### מקושקשת

- מקושקשת טופו עם בצל סגול ותרד, איולי חמניות, עגבניה, מלפפון, מלפפון חמוץ ואורוגולה ..... 42

#### מעורב ארטישוק

- ארטישוק ובצל צלויים בתנור, ארוגולה, בצל סגול, מיקס עשבים, עמבה וטחינה ..... 46

### • לחם פרוס מקמח כוסמין בעבודת יד / לחם ללא גלוטן **G**

#### פטה וירקות צלויים

- שמנת קשיו עם זיתים, פטה שקדים, גמבה צלוייה, זוקיני, בזיליקום, בצל סגול, אורוגולה ..... 44

#### "ביצה" וחציל

- סלט "ביצים", חציל ועגבניה צלויים בתנור, בצל סגול, מלפפון, ארוגולה, איולי חמניות וצ'אטני חזרת ..... 46

## סלטים

### ירקות ופטה

- אייסברג, אורוגולה, פטרוזיליה, שרי אדום, מלפפון, גמבה צהובה, סלרי, בצל סגול, זיתי קלאמטה, שומשום קלוי, פטה שקדים תוצרת בית וזרעי אג'ואן קלויים קרעי לחם כוסמין/ לחם ללא גלוטן **G** ..... 56

### סובה **G**

- אטריות כוסמת, כרובית, קייל, רוקט, כוסברה ובצל ירוק בקרם קשיו וג'ינג'ר קראמבל שקדים פיקנטי מעל ..... 59

### קינואה לבנה **G**

- עדשים מונבטות, חילבה מונבטת, בטטה צלוייה מעוכה, בצל סגול, מיקס עשבים, גרעיני דלעת, אגוז מלך, פלפל ירוק חריף, ויניגרט חרדל ושום ..... 58

## ראשונות

### פלטת מטבלים

סלט "ביצים", סלט זוקיני, סלט חצילים, צ'אטני חזרת, מוגש עם קרקר כוסמין בעבודת יד / לחם ללא גלוטן 46

### פלטת גבינות

לאבנה, פטה, ושמנת זיתים תוצרת בית, ברי עשבי תיבול, ברי פקאן וירקות טריים, מוגש עם קרקר כוסמין בעבודת יד / לחם ללא גלוטן 54

### קראסון רוסי

סלט תפוחי אדמה במיונז על קראסון תוצרת בית / לחם ללא גלוטן 42

## עיקריות

### פטוצ'יני בקרם בשמל

פטוריות פורטובלו ושמפיניון צרובות בקרם קשיו ואגוז מוסקט, תרד, אורגנו טרי, שום ופרמז'ן אגוז מלך 62

### קיש בטטה ובצל

מקמח כוסמין במילוי קרם רויאל, מוצרלה ופטה תוצרת בית. מוגש עם סלט ירוק ויוגורט קשיו 58

### תבשיל קארי צלויים

דלורית, כרובית, בצל סגול וגרגרי חומוס ברוטב קארי כתום, פיצוחי קשיו, אורוגולה, כוסברה ובצל ירוק. מוגש עם קינואה לבנה 64

### נזיד שעועית אדומה

שורש פטרוזיליה וגזר ברוטב עגבניות בבישול ארוך, תרד ומנגולד. מוגש עם אורז לבן 59

### מאסלה דוסה

קרפ הודי מאורז ועדשי אורז, תפוחי אדמה מתובלים, מטבוחה, צ'אטני כוסברה פיקנטי, יוגורט קשיו, אורוגולה, עגבניה ובצל סגול 56

## ילדים

### בוקר

מקושקשת טופו עם בצל סגול ותרד, איולי חמניות, ירקות חתוכים ולחמניה / לחם ללא גלוטן 36

### פסטה

פטוצ'יני ברוטב עגבניות במרקם חלק 39

### ירקות חתוכים

עגבניות שרי, מלפפון, גזר וגמבה צהובה 18

## קינוחים

### עוגת גבינה פירורים

(אופציה ללא גלוטן) גבינת שמנת על בצק פריך משקדים וקוקוס עם קולי פסיפלורה 39

### עוגת שוקולד חמה

(אופציה ללא גלוטן) מוגשת עם כדור גלידה, חמאת אגוזי לוז ופיסטוקים 46

### שוקולד-פיסטוק

קראסט של פיסטוק, שקדים, תמרים ואבקת קקאו, מוס פיסטוק וקרם שוקולד קוקוס 39

### טירמיסו

עוגת תמרים ושקדים, מעליה מוס שוקולד-קפה ומוס קוקוס 39

### כדור גלידה וניל

12



**אסאי מעורר**

חלב אורז שקדים, אסאי, בננה, תמר, שבבי קקאו ..... 34  
 • ניתן לשדרג לקערת סמודי

**נטלה היי**

חלב אורז שקדים, בננה, תמר, קקאו ר', שבבי קקאו, חמאת לוז, אשווגנדה ..... 34  
 • ניתן לשדרג לקערת סמודי

**מנגוביטי**

חלב קוקוס, יוגורט קשוי, מנגו, אננס, תמר, לימונית, לואיזה ..... 36

**אלה כחולה**

חלב קוקוס, אננס, בננה, תמר, ספירולינה כחולה ..... 36  
 • ניתן לשדרג לקערת סמודי

**תאי-צ'יל**

חלב שיבולת שועל, מנגו, בננה, נענע, לימון, מאקה, אגוזי מלך ..... 32

**מנגו כורכמין**

חלב קוקוס, מנגו, אננס, תמר, כורכום, ג'ינג'ר, קינמון, פלפל שחור ..... 36

**נוקי**

חלב אורז שקדים, בננה, אננס, תמר, ספירולינה ..... 34  
 • ניתן לשדרג לקערת סמודי

**שוקו קידס**

חלב אורז שקדים, בננה, תמר, חמאת שקדים, אבקת חרובים ..... 29

**ים חלבון**

חלב אורז שקדים, אננס, בננה, תמר, ספירולינה כחולה, אבקת חלבון, וניל, חמאת שקדים ..... 42

**איזי גרין**

חלב אורז שקדים, בננה, אננס, תרד, ג'ינג'ר, צ'יה, מאצה'ה ..... 34

**ירוק עמוק**

ספירולינה, כלורלה, מלפפון, תפוח, סלרי, תמר, נענע, צ'יה ..... 42

**תוספת מזונות על**

אבקת מאקה/ תותי גוג'י/ תותי עץ לבנים/ מאקי/קקאו ר'/ ספירולינה/ מאצה'ה/ צ'יה ..... 5

**תוספת לקערת סמודי בול**

גרנולה כוסמת תוצרת בית, מולברז, גרעיני דלעת וחמאת שקדים ..... 12

# אנאסיה

## משקאות קרים

סחוט טרי

מיצים לבחירה סחוטים במקום:

- תפוזים ..... 14
- תפוז/ תפוח/ גזר ..... 18
- מיץ שורשים **S** ..... 22  
גזר, תפוח, מאקה, ג'ינג'ר
- ירוק מנקה **S** ..... 26  
נענע, כלרלה, לימון, תפוח, אלוורה
- אנטי דלקתי **S** ..... 24  
גזר, תפוז, ג'ינג'ר, כורכום, שמן המפ
- לימונדת הבית ..... 18/32  
לימון, לימונית, לואיזה, עלי כפיר, אגבה, פרחי butterfly pea

- סן בנדטו ..... 16
- סן פלגרינו ..... 14

## פרוביוטי

משקה אורגני

על בסיס קמבוצ'ה בטעמים:

- אננס אפרסק / ג'ינג'ר לימון / פטל ..... 28

## חליטות אאקס

ניתן לקבל את החליטות

- חמות/קרות/מוגזות ..... 14/24

- **טולסי** - שלושה זנים של טולסי (בזיליקום קדוש)
- **תותי בר** - פקעות ורדים, שומר, היביסקוס, ליקוריץ, קליפת תפוז, סלק, תותי בר ענבי שועל

- **מנקה** - סרפד, מנטה, זרעי שומר, שורש שן ארי, ליקוריץ, עלי אלוורה

- **דטוקס/מניקות** - אניס, שומר, הל, ליקוריץ, כוסברה, סלרי

## משקאות מיוחדים

ניתן לקבל חם/קר

משקה הבית

- חלב אורז שקדים, וניל וקינמון ..... 18/24

משקה מאצ'ה **S**

- חלב קוקוס, וניל, מייפל ..... 24/28

חלב כחול **S**

- חלב אורז שקדים, ספירולינה כחולה, קינמון, וניל ..... 24/29

שוקו לאטה **S**

- חלב שיבולת שועל, קקאו, מאקה, וניל, מייפל וחמאת לוז ..... 24/29

חלב זהב **S**

- חלב אורז שקדים, כורכום, ג'ינג'ר, וניל, מייפל, קינמון ופלפל שחור ..... 24/28

## שוטים

חיזוק חיסוני **S**

- ג'ינג'ר, כורכום, שמן המפ, קאיין, תפוז ..... 12

כלורופיל מרפא **S**

- אלוורה, כלרלה, תפוח, לימון ..... 14

## בירות

נגב אואזיס

- פיל אייל מעורפלת זהובה וקלילה ..... 28

שש אחוז כפרה

- פיל אייל בהירה עם ארומה פרחונית ..... 28

בלו מון

- פיל אייל בסגנון בלגי ..... 26

בקס

- בהירה ומרעננת ..... 21

ברודוג **S**

- בירה ללא גלוקן ..... 28

## יינות ASSAF

יקב אסף

יקב בוטיק ישראלי מקדמת צבי, רמת הגולן

- קברנה סובינין ..... 115/34
- 4 עונות פינאטאג' ..... 140/42
- סובינין בלאן ..... 115/34
- שנין בלאן ..... 135/38
- רוזה ..... 120/36



## קפה לסוגיו

הקפה מיוצר מתערובת פולי קפה אורגנים המגיעים היישר מחוואים ייחודיים מסביב לעולם.

- מוגש עם חלב אורז שקדים.
- ניתן להמיר לחלב סויה/אורז/שיבולת שועל

- אספרסו קצר/ארוך ..... 9
- אספרסו כפול קצר/ארוך ..... 11
- אמריקנו רגיל/גדול ..... 14/11
- מקיאטו קצר/ארוך ..... 11
- הפוך רגיל/גדול ..... 18/14
- קפה קר/אייס קפה ..... 18

בסגנון קפה

ניתן לבחור באחד מתחליפי הקפה שלנו:

- פיוניר - ללא קפאין
- גרעיני תמרים
- קקאו קלוי עשיר

## ליד הקפה

מאפי בוקר טריים


- שאל'י את המלצר/ית ..... 16

עוגיות הבית


- שאל'י את המלצר/ית ..... 10

## starters

### Dip platter

“egg” salad, zucchini salad, eggplants salad, horseradish chutney, handmade spelt crackers / gluten free bread  ..... 46

### Cheese platter

Home made labanè, feta, olive cream cheese, brie with pecans and brie with herbs. Served with fresh vegetables and spelt crackers / gluten free bread  ..... 54

### Russian Croissant

Potato-Mayo salad on a homemade croissant / gluten free bread  ..... 42

---

## main dishes

### Bechamel cream fettuccine

Cashew cream sauce, portobello and champignon mushrooms, spinach, nutmeg, fresh oregano and walnut parmesan and fresh basil ..... 62

### Sweet potato and onion quiche

Spelt quiche filled with homemade cheese served with green salad and cashew yogurt ..... 58

### Roasted vegetables curry

Squash, cauliflower and red onion in orange curry, crusty cashews, chickpeas arugula, cilantro and green onions, served with white rice or quinoa ..... 64

### Masala dosa

Salty indian crepe made of fermented rice and urad lentils. Filled with spicy potatoes, matbucha, cilantro chutney, cashew yogurt, arugula, tomatoes, red onions and green chili ..... 56

### Red beans stew

red beans in tomato sauce, spinach, cilantro, mangold Served with white rice or quinoa ..... 59

## desserts

### Breakfast

Scrambled “egg”, sunflower aioli, sliced vegetables spelt bread / gluten free bread  ..... 36

### Pasta

Fettuccine with smooth tomato sauce ..... 39

### Sliced vegetables

Cherry tomatoes, cucumbers, carrots, yellow peppers ..... 18

---

## desserts

### Crumble cheese cake (gluten free option

Cream cheese with almond and coconut crust, and passion fruit coullis ..... 39

### Warm chocolate cake (gluten free option

Served with a scoop of vanilla ice cream, hazelnut butter and pistachios ..... 46

### Chocolate-Pistachio

Pistachio crust, almonds, dates and cacao powder, pistachio mousse and coconut chocolate cream ..... 39

### Tiramisu

Almonds and dates cake, chocolate- coffe moose and coconut moose on top ..... 39

Vanilla ice cream scoop ..... 12

## welcome

### Icons

- R** Raw: Unprocessed food that hasn't been cooked over the critical temperature in which important enzymes get lost.
- S** Superfoods: Dishes that include a large amount of nutrients and have herbal qualities.
- G** Gluten-free.

## breakfast

### Open table

- House spreads - sunflower aioli cream, spicy cilantro chutney, labanè, Feta;
- lettuce, arugula, red cabbage, tomatoes and cucumbers salad;
- hummus (chickpeas) and corn omelet with almond milk, herbs and onion (\*);
- Homemade bread / gluten free bread **G**
- Hot/Cold beverage ..... 58

(\* ) can be chaged to organic tofu vegan scrambled "eggs" with red onions and spinach ..... 4

### Shakshuka

Polenta and tofu balls in homemade tomato sauce, garlic and spinach. Served with labanè, tahini, olives, and morrocan bread / gluten- free bread **G** ..... 59

(\* ) almond feta topping ..... 6

### Cereal **G**

Homemade buckwheat granola with fresh fruit and cashew nut yogurt ..... 41

### Smoothie bowls **G**

See Shakes menu

## sandwiches

### • Made with handmade spelt bread / Gluten-free bread **G**

#### Scrambled "egg"

Scrambled tofu with red onions brewer's yeast and spinach with aioli, tomatoes, cucumbers, pickles and arugula ..... 42

#### Artichoke

Grilled artichoke hearts and onions, arugula, red onions, herbs, tahini and amba ..... 46

### • With handmade whole wheat bread / Gluten-free bread **G**

#### Feta and roasted vegetables

Cashew cream with olives, almond feta, roasted pepper, zucchini, basil, red onion, arugula ..... 44

#### "Egg" and eggplant

"egg" salad, roasted eggplant and tomatoes, red onions, cucumber, arugula, sunflower aioli, horseradish chutney ..... 46

## salads

### Vegetables and feta

Lettuce, arugula, parsley, cherry tomatoes, cucumbers, yellow pepper, celery, red onion, kalamata olives, toasted sesame seeds, home made almond feta cheese and roasted ajwain seeds spelt / gluten free croutons **G** ..... 56

### Soba **G** **S**

Buckwheat noodles, cauliflower, kale, salad rocket, green onions and cilantro in cashew cream, ginger, green chili and sesame oil dressing topped with spicy almond crumble ..... 59

### White quinoa **G** **S**

Sprouted lentils, sprouted fenugreek, roasted sweet potato, red onion, herb mix, pumpkin seeds, walnuts, green chillies, mustard and garlic vinaigrette ..... 58

# Drinks

## coffee

Our coffee farmer to cup is made from a blend of organic coffee beans from farmers around the world.

- Served with organic rice almond milk
- or organic soy / rice / oat milk

<b>Espresso</b> short/long .....	9
<b>Double Espresso</b> short/long .....	11
<b>Americano</b> regular/large .....	11/14
<b>Macchiato</b> short/long .....	11
<b>Cappuccino</b> regular/large .....	14/18
<b>Iced Coffee/Coffe slushie</b> .....	18

### Coffee Substitutes

All coffee drinks may be substituted with the following natural options:

- Pioneer – a caffeine-free coffee supplement
- Grinded date palms kernel
- Rich roasted cocoa powder

## with the coffee

### Fresh breakfast pastries

Ask the waiter/ess ..... 16

### House Cookie

Ask the waiter/ess ..... 10

## cold beverages

### Freshly squeezed

**Orange** ..... 14

**Apple/carrot/orange** ..... 18

### Root juice

Carrot, apple, maca, ginger ..... 22

### Green cleanse

Mint, chlorella, lemon, apple, aloevera ..... 26

### Holistic boost

Carrot, orange, ginger, tumeric, hemp oil ..... 24

### House lemonade

Lemon, aloysia, kaffir leaves, agave, butterfly pea flowers ..... 18/32

**San Benedetto** ..... 16

**San Pellegrino** ..... 14

## probiotic

### Kombucha

Pineapple peach splash / ginger and lemon / california raspberry ..... 28

## infusions

### Our infusions are served warm, cold or carbonated

Mug/kettle ..... 14/24

• **Three tulsi:** A sacred organic blend flowering with vibrant clarity.

• **Blackcurrant beauty:** Deliciously deep purple organic fruits to help you glow inside and out.

• **Cleanse:** A radiant blend of organic nettle, fennel and peppermint.

• **Detox:** A clean fusion of organic aniseed, fennel and cardamon.

## health shots

### Immunity boost

Ginger, tumeric, hemp oil, orange, cayenne pepper ..... 12

### Healing Chlorophyl

Alovera, chlorella, apple, lemon ..... 14

## specials drinks

### • Served cold / hot

### Our house special

Rice almond milk, vanilla and cinnamon ..... 18/24

### Matcha latte

Coconut milk, vanilla, maple .... 24/28

### Blue milk

Rice almond milk, cinnamon, blue spirulina, vanilla ..... 24/29

### Chocolate

Oat milk, cacao, maca, vanilla, maple, hazelnut butter ..... 24/29

### Golden latte

Rice almond milk, turmeric, ginger, vanilla, maple, and cinnamon with a sprinkle of black pepper ..... 24/28

## beers

### Negev oasis

Light blurred pale ale ..... 28

### Six precent kapara

Light pale ale with floral aroma ..... 28

### Blue moon

Belgian pale ale ..... 26

### Becks

Light and fresh ..... 21

### Brewdog

Gluten free beer ..... 26

## wines

**Assaf Winery** - A boutique winery from the Golan Heights

**Cabernet Sauvignon** ..... 115/34

**4 Seasons Pinotage** ..... 140/42

**Sauvignon Blanc** ..... 115/34

**Chenin Blanc** ..... 135/38

**Rosé** ..... 120/36



# Smoothies

## Energizing acai

Rice almond milk, acai, banana, date, cocoa nibs ..... 34  
 ● can be upgraded to a Smoothie bowl

## Nutella high

Rice almond milk, banana, date, raw cocoa, cocoa nibs, hazelnuts, ashwagandha ..... 34  
 ● can be upgraded to a Smoothie bowl

## Mango-biotic

Coconut milk, cashew yogurt, mango, pineapple, date, lemon grass, lemon verbena ..... 36

## Blue Ella

Coconut milk, pineapple, banana, date, blue spirulina ..... 36  
 ● can be upgraded to a Smoothie bowl

## Thai-chill

Oat milk, mango, banana, mint, lemon, maca, walnuts ..... 32

## Mango tumeric

Coconut milk, mango, pineapple, date, turmeric, ginger, cinnamon, black pepper ..... 36

## Noki

Rice almond milk, banana, pineapple, date, spirulina ..... 34  
 ● can be upgraded to a Smoothie bowl

## Choco kids

Rice almond milk, banana, date, almond butter, carob powder ..... 29

## Blue protein

Rice almond milk, pineapple, banana, date, blue spirulina, protein powder, vanilla, almond butter ..... 42

## Easy green

Rice almond milk, banana, pineapple, spinach, ginger, chia seeds, matcha ..... 34

## Deep green

Spirulina, chlorella, cucumber, apple, celery, date, mint, chia seeds ..... 42

## Optional superfoods

Maca powder / goji berries / mulberries / row cacao / spirulina / matcha / chia seeds / maquiberries

## ● Upgrade to a Smoothie bowl

Buckwheat granola, mulberries, pumpkin seeds and almond butter ..... 12