

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 רכיבי חיטה.

בוקר

פוחחים שולחן

- ממרחי הבית - איולי חמניות, לאבנה קשיו, סלט "ביצים", צ'אטני כוסברה פיקנטי;
 - סלט חסה, אורוגולה, כרוב סגול, עגבניות ומלפפון;
 - חביתת חומוס ותיירס עם חלב שקדים, עשבי תיבול ובצל (*);
 - לחמי הבית/לחם ללא גלוטן **G**;
 - כוס שתיה חמה/ קרה 59
- (*) מומלץ 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

פלטת גבינות

- לאבנה, פטה, מוצרלה ושמנת זיתים תוצרת בית, ברי פקאן וירקות טריים, מוגש עם קרקר כוסמין בעבודת יד / לחם ללא גלוטן **G** 54

דגני בוקר **G**

- גרנולה עשירה מכוסמת תוצרת בית ופירות טריים ביוגורט מאגוזי קשיו 42

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 44

פטה וירקות צלויים

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

"ביצה" וחציל

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

מעורב

- לאבנה, פורטובלו, שמפיניון, שיטאקי עגבניה, בצל וכרישה צלויים, פטרוזיליה וצנונית 46

(*) תוספת סלט אישי

- חסה, אורוגולה, כרוב סגול, עגבניות ומלפפון 16

סלטים

ירקות ופטה

- אייסברג, אורוגולה, פטרוזיליה, שרי אדום, מלפפון, גמבה צהובה, סלרי, גזר, בצל סגול, זיתי קלאמטה, שומשום קלוי, פטה שקדים תוצרת בית וזרעי אג'ואן קלויים קרעי לחם כוסמין/ לחם ללא גלוטן **G** 58

סובה **G**

- אטריות כוסמת, כרובית, קייל, רוקט, כוסברה ובצל ירוק בקרם קשיו וג'ינג'ר קראמבל שקדים פיקנטי מעל 62

קינואה לבנה **G**

- עדשים מונבטות, חילבה מונבטת, בטטה צלויה מעוכה, בצל סגול, מיקס עשבים, גרעיני דלעת, אגוז מלך, פלפל ירוק חריף, ויניגרט חרדל ושום 59

עיקריות

פטוצ'יני בקרם בשמל

פטטריות פורטובלו ושמפיניון צרובות בקרם קשיו ואגוז מוסקט, תרד, אורגנו טרי, שום ופרמז'ן אגוז מלך 64

קיש בטטה ובצל

מקמח כוסמין במילוי קרם רויאל, מוצרלה ופטה תוצרת בית. מוגש עם סלט ירוק ויוגורט קשיו 62

תבשיל קארי

דלורית, כרובית, בצל סגול צלויים בתנור ברוטב קארי כתום, גרגרי חומס, פיצוחי קשיו, אורגולה, כוסברה ובצל ירוק. מוגש עם קינואה לבנה 66

מאסלה דוסה

קרפ הודי מאורז ועדשי אורז, תפוחי אדמה מתובלים, מטבוחה, צ'אטני כוסברה פיקנטי, יוגורט קשיו, אורגולה, עגבניה ובצל סגול 58

פטטריות וירקות צלויים

פורטובלו, שמפיניון, שיטאקי, עגבניה, בצל וכרישה צלויים בתערובת תבליני ענבר, פטרוזיליה וצנונית, על פירה אפונה צהובה 69

ילדים

בוקר

מקושקשת טופו עם בצל סגול ותרד, איולי חמניות, ירקות חתוכים ולחמניה / לחם ללא גלוטן 38

פסטה

פטוצ'יני ברוטב עגבניות במרקם חלק 42

ירקות חתוכים

עגבניות שרי, מלפפון, גזר וגמבה צהובה 18

קינוחים

עוגת גבינה פירורים

(אופציה ללא רכיבי חיטה) 39

עוגת שוקולד חמה

(אופציה ללא רכיבי חיטה) 46

שוקולד-פיסטוק

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

טירמיסו

מוס שוקולד קפה ומוס קוקוס, על עוגת תמרים ושקדים 42

כדור גלידה וניל

מוגש עם חמאת אגוזי לוז 14



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 36
• ניתן לשדרג לקערת סמודי

מנגוביוטי

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 34

מנגו כורכומין

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 32

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, מאצ'ה 36

ירוק עמוק

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

תוספת מזונות על

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

תוספת לקערת סמודי בול

גרנולה כוסמת תוצרת בית, מולברוז,
גרעיני דלעת וחמאת שקדים 12



משקאות מיוחדים

ניתן לקבל חם/קר

משקה הבית

חלב אורז שקדים, וניל וקינמון 18/24

משקה מאצה 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

צ'אי מסאלה

חלב שיבולת שועל, קינמון, ג'ינג'ר, תה שחור, הל, פרחי ורדים, ציפורן, מוסקט פלפל אנגלי, פלפל שחור וסוכר חום 24/28

בירות

בקס

בהירה ומרעננת 21

שש אחוז כפרה

פיל אייל בהירה עם ארומה פרחונית 28

בלו מון

פיל אייל בסגנון בלגי 26

נגב אואזיס

פיל אייל מעורפלת זהובה וקלילה 28

ברודוג S

בירה ללא גלוטן 28

יינות ASSAF

יקב אסף

יקב בוטיק ישראלי מקדמת צבי, רמת הגולן

קברנה סוביניון 115/34

4 עונות פינטאג' 140/42

סוביניון בלאן 115/34

שנין בלאן 135/38

רוזה 120/36

משקאות קרים

סחוט טרי

מיצים לבחירה סחוטים במקום:

תפוזים 16

תפוז/ תפוח/ גזר 18

מיץ שורשים S

גזר, תפוח, מאקה, ג'ינג'ר 24

ירוק מנקה S

נענע, כלורלה, לימון, תפוח, אלוורה 28

אנטי דלקתי S

גזר, תפוז, ג'ינג'ר, כורכום, שמן המפ 26

לימונדת הבית

לימון, לימונית, לואיזה, עלי כפיר, אגבה, פרחי butterfly pea 18/32

משקה אורגני

על בסיס קמבוצ'ה בטעמים:

אנגס אפרסק / ג'ינג'ר לימון / פטל 28

סן בנדטו 16

סן פלגריו 14

שוטים

חיזוק חיסוני S

ג'ינג'ר, כורכום, שמן המפ, קאיון, תפוז 12

כלורופיל מרפא S

אלוורה, כלורלה, תפוח, לימון 14

חליטות

ניתן לקבל את החליטות

חמות/קרות/מוגזות

כוס/ קנקן 14/28

• סאני - פסיפלורה, תפוח עץ, תה ירוק, קמומיל וקינמון

• חליטת צמחים - לימונית, לואיזה, מרווה, מנטה וזוטה לבנה

• דובדבן שובב - מיץ לימון, תה שחור, היביסקוס, דובדבן, תפוח עץ, ורד הבר, לואיזה, מרווה ונענע

• ג'ינג'ר לימון ומייפל



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 12

אמריקנו רגיל/ גדול 14/12

מקיאטו קצר/ ארוך 12

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 16

מאפינס 16

עוגיות הבית 10

main dishes

Bechamel cream fettuccine

Cashew cream sauce, portobello and champignon mushrooms, spinach, nutmeg, fresh oregano and walnut parmesan 64

Sweet potato and onion quiche

Spelt quiche filled with homemade cheese served with green salad and cashew yogurt 62

Roasted vegetables curry

Squash, cauliflower and red onion in orange curry, crusty cashews, chickpeas arugula, cilantro and green onions. served with white quinoa 66

Masala dosa

Salty indian crepe made of fermented rice and urad lentils. With spicy potatoes, matbucha, cilantro chutney, cashew yogurt, arugula, tomatoes, red onions and green chili 58

Roasted mushrooms and other vegetables

Portobello, champignon, shiitake, tomatoe, onion, leeks in Inbar spice mix. Served with yellow pea puree 69

kids

Breakfast

Scrambled "egg", sunflower aioli, sliced vegetables spelt bread / gluten free bread  38

Pasta

Fettuccine with smooth tomato sauce 42

Sliced vegetables

Cherry tomatoes, cucumbers, carrots, yellow peppers 18

desserts

Crumble cheese cake (gluten free option

Cream cheese with almond and coconut crust 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

chocolate coffee moose, coconut moose, on top of almonds and dates cake 42

Vanilla ice cream scoop

Served with hazelnut butter 14

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, "egg" salad;
- 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 59

(*) 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

Cheese platter

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

Cereal **G**

Homemade buckwheat granola with fresh fruit and cashew nut yogurt 42

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 44

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

Mushrooms

labane, Portobello, champignon, shiitake, tomatoe, onion, leeks, persley and radish 46

(*) Small salad

lettuce, arugula, red cabbage, tomatoes and cucumbers 16

salads

Vegetables and feta

Lettuce, arugula, parsley, cherry tomatoes, cucumbers, yellow pepper, carrot, celery, red onion, kalamata olives, toasted sesame seeds, home made almond feta cheese and roasted ajwain seeds spelt / gluten free croutons **G** 58

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 62

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

Sprouted lentils, sprouted fenugreek, roasted sweet potato, red onion, herb mix, pumpkin seeds, walnuts, green chillies, mustard and garlic vinaigrette 59

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

Espresso short/long	9
Double Espresso short/long	12
Americano regular/large	12/14
Macchiato short/long	12
Cappuccino regular/large	14/18
Iced Coffee/Coffe slushie	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	16
House Cookies	10
Muffin	16

cold beverages

Freshly squeezed

Orange	16
Apple/carrot/orange	18
Root juice	
Carrot, apple, maca, ginger	24
Green cleanse	
Mint, chlorella, lemon, apple, aloe vera	28
Holistic boost	
Carrot, orange, ginger, tumeric, hemp oil	26
House lemonade	
Lemon, aloysia, kaffir leaves, agave, butterfly pea flowers	18/32
San Benedetto	16
San Pellegrino	14

Kombucha

Pineapple peach splash/ginger and lemon/california raspberry 28

health shots

Immunity boost

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

Healing Chlorophyll

Alovera, chlorella, apple, lemon 14

infusions

Our infusions are served warm, cold or carbonated

Mug/kettle 14/28

- **Sunny:** Passionfruit, apple, green tea, chamomile and cinnamon.
- **Herbs mix:** Lemongrass, lousia, sage, mint and white leaved savory.
- **Naughty Cherry:** black tea, lemon, hibiscus, cherry, apple, wild rose, lousia, sage and mint.
- **Ginger, lemon and maple**

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

Chai masala

Oat milk, cinnamon, ginger, black tea, cardamom, clove, english pepper, rose flowers, nutmeg and brown sugar 24/28

beers

Becks

Light and fresh 21

Negev oasis

Light blurred pale ale 28

Six present kapara

Light pale ale with floral aroma 28

Blue moon

Belgian pale ale 26

Brewdog

Gluten free beer 26

wines ASSAF

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 36
 ● 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 34

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 32

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 36

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

● Upgrade to a Smoothie bowl

Buckwheat granola, mulberries, pumpkin seeds and almond butter 12