



Hallo & Gracias di!

Schön, dass du zu uns gefunden hast. Bei uns findest du eine Vielfalt an veganen und vegetarischen Köstlichkeiten. Salzig, süß, sauer – ein kunterbuntes Angebot. Alles wird frisch und mit ganz viel Liebe zubereitet. Lehn dich zurück, beobachte das Treiben, genieße deine Auszeit & mach's dir gemütlich.

# Heiße Getränke

Unsere Kaffeespezialitäten servieren wir standardmäßig mit Hafermilch. Auf Wunsch kannst du deinen Kaffee gerne mit Kuhmilch oder Mandelmilch (+ € 0,30) bestellen.

Espresso	€ 2,80
Espresso Doppio	€ 3,60
Verlängerter / Americano *	€ 3,20
Cappuccino *	€ 3,80
Latte Macchiato *	€ 4,20
Flat White *	€ 4,20
Schoko-Mandel-Latte	€ 4,50
Chai Latte	€ 4,00
Dirty Chai Latte	€ 4,50
Kurkuma Latte	€ 4,50
Heiße Bio Schokolade (Elimba)	€ 4,50
Babyccino (für unsere kleinen Gäste)	geschenkt

Alle Kaffees servieren wir dir gerne auch iced.

\* auf Wunsch koffeinfrei

## Heiße Getränke

Heiße Zitrone mit Ingwer	€ 3,60
Heiße Minze	€ 3,60
Heißer Ingwer	€ 3,60
Tasse Pukka Tee (versch. Sorten)	€ 3,60

Du möchtest deinen Tee a bissl süßer? Frag uns gerne nach Honig oder Agavensirup.

## Spritzig & Hopfig

Vinsecco Rosé 0,1l	€ 4,50
Prosecco alkoholfrei 0,1l	€ 4,20
Freistädter Seiterl	€ 3,60
Pedale (Radler) 0,3l	€ 4,20

# Kalte Getränke

Hausgemachter Eistee 0,5l	€ 4,20
fritz-kola 0,33l	€ 3,50
fritz-spritz bio-rhabarber 0,33l	€ 3,50
fritz-kola anjola 0,33l	€ 3,50
Sodawasser mit Zitrone 0,33l   0,5l	€ 2,20 € 2,90
Peda Cola 0,33l   0,5l	€ 2,90 € 3,50
versch. Sirupe mit Wasser/Soda 0,33l   0,5l	€ 2,90 € 3,50
Leitungswasser	kostet ein Lächeln :)

# Frühstück & Brunch

Frühstück, Spätstück, Brunch – egal welchen Namen du der ersten Mahlzeit des Tages gibst, bei uns wirst du fündig. Du hast Unverträglichkeiten oder möchtest mehr zu den Allergenen erfahren? Wir beraten dich gerne.

## Best of Laib & Seele

Frühstücksvariation mit Tomatenbutter | Hummus | kleine Schüssel Salat | Obst & Grünzeug | süße Überraschung | Brot | Focaccia € 12,50

## Laib & Seele Mix and Match

2erlei pikante Aufstriche nach Wahl | Grünzeug | Brot € 8,90

## Laib & Seele süßer Morgen\*

2erlei Aufstriche süß | vegane Butter | Gebäck | Brot | Joghurt mit Granola & Früchten | süße Überraschung € 12,50

## Quiche – gibt's ab 11:00 Uhr

Verschiedene Quiche-Variationen findest du täglich in unserer Vitrine. € 7,90

Salat Upgrade - mit kleinem Salat (+ € 2,00)



vegetarisch

\* auf Wunsch vegetarisch

# Brot & Aufstrich

## Hummusbrot

Sauerteigbrot | Hummus | Mais | Pickles |  
Sprossen & Grünzeug € 7,90

## Avocadobrot

Sauerteigbrot | Karottenhummus | Avocado  
Smash | gebratene Pilze | Sprossen &  
Grünzeug € 9,90

## Feta- & Feigenbrot

Sauerteigbrot | Frischkäse | Rucola | veganer  
Feta | Feigenchutney | Balsamico | Sprossen &  
Grünzeug € 9,90

## Tomatenbrot

Hausgemachtes Focaccia getoastet |  
Tomatenbutter | gegrillter Paprika | Rucola € 9,90

## Schnittlauchbrot\*

Sauerteigbrot mit veganer Butter | Schnittlauch € 3,90

## Bananenbrot

Bananenbrot | Beeren | Schokolade € 7,90



vegetarisch

\* auf Wunsch vegetarisch

# Goggalen

<b>No-Eierspeis</b> mit Brot	€ 5,90
<b>Weiches Ei</b> 	€ 1,50
<b>Spiegelei</b> 	€ 2,20
<b>Shakshuka*</b> Tomatensoße   Paprika   Zwiebel   Knoblauch   veganer Feta   Focaccia	€ 8,90
*vegetarische Alternative: Goggale statt Feta	

## Kleine Extras

<b>pikanter Aufstrich</b>	€ 2,00
<b>süßer Aufstrich</b>	€ 2,00
<b>2 Scheiben Brot</b>	€ 2,00
<b>1/4 Focaccia</b>	€ 1,60
<b>kleine Schüssel Salat</b>	€ 3,90



vegetarisch

\*auf Wunsch vegetarisch

# Süßigkeiten

Ob Cheesecake, Brownies oder Himbeermuffins - du findest täglich eine Auswahl an verschiedenen veganen Süßigkeiten in unserer Vitrine. To stay oder to go. Ganz wie du magst.

## Goldiges Porridge

Haferflocken | Pflanzendrink | Kurkuma | Samen € 7,90  
| Obst | Nussmus

## Joghurt & Granola\*

Veganes Joghurt | Früchte | knuspriges € 6,90  
Granola

## Overnight Oats - Kokos oder Nuss

Haferflocken | Pflanzendrink | Kokosflocken € 6,90  
oder Nüsse | Leinsamen | Fruchtmus  
Unsere Overnight Oats werden kalt serviert.

## Chiapudding

Chiasamen | Pflanzendrink | Vanille | Topping € 4,50



vegetarisch

\* auf Wunsch vegetarisch

## WO KIMMT'S HER?

Obst & Gemüse | Samhaber Gemüse | Linz  
Eier | Blumauer Huhn | Grünbach bei Freistadt  
Brot & Gebäck | Bäckerei Bräuer | Freistadt  
Kaffee | Huangart | Reutte in Tirol

## BEST OF LAIB & SEELE | VEGAN BRUNCH

Einmal im Monat verwandeln wir sonntags unser Café in eine kleine vegane Villa Kunterbunt. Dann wollen wir dir zeigen, wie gut und bunt die vegane Küche ist und dass es dir an nichts fehlt. Gemeinsam schlemmen wir uns durch das Beste, das die Laib & Seele Küche zu bieten hat: Aufstriche, Salate, Pikantes und Süßes, Brot & Gebäck und immer eine kulinarische Überraschung. Folge uns auf Instagram und verpasse keinen der nächsten Termine.

## ÖFFNUNGSZEITEN

MO & DI | 09:00 - 15:00 Uhr

MI & DO | Ruhetag

FR - SO | 9:00 - 15:00 Uhr

An Feiertagen haben wir geschlossen.

 [laib\\_und\\_seele\\_yogabrunch](https://www.instagram.com/laib_und_seele_yogabrunch)

 [www.laibundseele.at](http://www.laibundseele.at)

*Schön, dass du da warst!*



## WAS GIBT'S IN UNSERER KÜCHE?

MO & DI: Frühstück ab 9:00 - 14:00 Uhr

FR - SO: Frühstück ab 9:00 - 14:00 Uhr