



# barfood

Dein veganes Lokal in Kaufbeuren

*Liebe Gäste, wir verwenden zu ca. 90 % Zutaten, bei denen keine Pestizide zum Einsatz kommen. Diese Lebensmittel tragen ein Siegel, das wir nochmal extra bezahlen müssten, um es in unserer Speisekarte so zu benennen. Wir kaufen überwiegend beim Bioladen Denms und dem Großhandel Ökoring ein. So habt ihr eine Idee, von welchem Siegel wir sprechen, welche Produkte wir verarbeiten und warum unsere Preise so sind, wie sie sind.*

*Danke für euer Verständnis!*

## *Warum diese Produkte, warum vegan?*

*Wir sind an einer besseren Welt interessiert. Ohne Umweltzerstörung, Insektensterben, Landraub, Müllberge, unendliches Tierleid, Ressourcenverschwendung, hungernde Menschen, Artensterben usw.*

*Also zahlen wir gerne den Preis für gute und verantwortlich bewusste Produkte.*



*Wir hoffen, ihr auch!*



*Wir wünschen euch eine wundervolle Zeit bei uns. Mit bereichernden Gesprächen, entspanntem Genuss und ganz viel Liebe und Freude!*

*Gibt es Ideen oder Feedback von euch? Lasst es uns gern wissen!*

**Bei uns könnt ihr feiern:  
Geburtstage, Firmenfeiern, Hochzeiten, usw.**

**Ihr sucht Räumlichkeiten zum Mieten? Auch außerhalb der  
Öffnungszeiten kann unser Lokal gebucht werden.**



# barfood

Dein veganes Lokal in Kaufbeuren

## ⊗ Smoothies - Gemüse und Obst der Saison

Grüner Smoothie mit Weizengraspulver .....	5,40 €
Beeren-Frucht-Smoothie mit Aroniapulver.....	5,40 €

## ⊗ Suppen und Eintöpfe

Karotten-Orangen-Kokos-Suppe .....	kl 4,60 €	gr 7,90 €
L		
Rote-Bete Gewürz-Süppchen .....	kl 4,60 €	gr 7,90 €
L		
Yin & Yang (Duett aus Karotten- und Rote-Bete-Suppe) .....		gr 8,40 €

Mafé - Erdnusseintopf aus dem Senegal.....	13,40 €
mit Süßkartoffel und proteinreichen Borlotti-Bohnen	
mit Räuchertofu .....	+ 2,90 €
mit Kichererbsen .....	+ 2,90 €
mit Reis .....	+ 3,90 €

*Mit einer Scheibe Brot + 0,90 €*

⊗ Alle unsere Suppen und Eintöpfe sind soja- und glutenfrei  
(Spuren von Gluten nicht ausgeschlossen)

## Für unsere wundervollen Sprösslinge

Dinoś kleckern mit roter Soße .....	6,90 €
Hartweizen-Nudeln mit einer Soße aus getrockneten Tomaten und Paprika	
Frannyś Frikadelle mit Fritten .....	7,90 €
Soja-Weizen-Patty mit einer kleinen Portion Pommes und Ketchup	



# barfood

Dein veganes Lokal in Kaufbeuren

## Salat-Variationen und andere Gerichte

 Bunter Salat mit Kernen und Sprossen ..... kl 6,40 €    gr 11,40 €
<small>L,M</small> Eine Scheibe Brot ..... + 0,90 €
Pimp it up: ..... + 2,10 €    + 3,40 €

getrocknete Tomaten  
Kalamata Oliven  
Kichererbsen  
Borlotti-Bohnen  
Champignons  
gegrillte Paprika  
Süßkartoffel  
Räuchertofu

mit Wildkräuter-Lupinen-Tempeh ..... + 2,30 €    + 3,60 €  
*von der Allgäuer Tempehmanufaktur*

*Alle Salate servieren wir mit unserem selbstgemachten Senf-Kräuter-Dressing*

### Mediterrane Platte

Getrocknete Tomaten, gegrillte Paprika, Knoblauch-Champignons,  
Räuchertofu, Tomaten-Hummus, Oliven und Brot ..... 15,90 €  
A,F,M

Weizenwrap-Teller mit gebratenem Gemüse, Rotkohl, Salat, Gurke  
Wildkräuter-Lupinen-Tempeh, Sprossen und Agaven-Senf-Soße...16,90 €  
A,L,M,P

Weizenwrap-Teller mit selbstgemachtem Gyros (Soja), Salat,  
Rotkohl, Gurke, Paprika, Tomate und Knoblauchmayo ..... 16,90 €  
A,F,M

 Selbstgemachtes Gyros (Soja) mit rustikalen Pommes, Knoblauchmayo, Ketchup und Beilagensalat ..... 18,90 €
<small>F,M</small>

Eine Liste über die gekennzeichneten Allergene könnt ihr bei uns erfragen.

## Burger-Kreationen

### **Bitte wähle**

- selbstgemachtes Soja-Weizen-Patty oder - Lupinen-Tempeh Wildkräuter (proteinreich) + 1,50 €

### Barfood-Burger

Dinkel-Brötchen, Mandelkäse, Salat, Gurke, Tomate, Walnüsse, Sprossen, Zwiebeln und Barfood-Soße ..... 13,90 €  
A, F, H

### BBQ-Burger

Dinkel-Brötchen, Mandelkäse, Tomate, Essiggurke, karamellierte Zwiebeln und BBQ-Soße ..... 13,90 €  
A, F, H

### Mediterran-Burger

Dinkel-Brötchen, Mandelkäse, Rucola/Feldsalat, getrocknete Tomaten, schwarze Oliven, Antipastisoße und Sonnenblumenkerne..... 13,90 €  
A, F, H

### Love Bee-Burger

Dinkel-Brötchen, Mandelkäse, Rucola/Feldsalat, gebratenes Gemüse, Tomaten, Zwiebeln, Sprossen und Agaven-Senf-Soße .....13,90 €  
A, F, H

### Teriyaki Burger

Dinkel-Brötchen, Mandelkäse, Salat, Rotkohl, Süßkartoffel, Röstzwiebeln und Teriyaki-Soße ..... 13,90 €  
A, F, H

*Alle Burger als „Naked Burger“ möglich (ohne Brötchen) 1,50 € weniger*



Alle Naked Burger mit Lupinen-Tempeh sind bis auf die Röstzwiebeln beim Teriyaki Burger, glutenfrei

### Beilagen



(alle Beilagen und Dips sind glutenfrei)

Kleiner bunter Salat mit Kernen und Sprossen ..... 6,40 €  
L, M

Rustikale Pommes mit Schale ..... kl 3,90 € gr 5,90 €

Süßkartoffel-Chunks ..... kl 4,40 € gr 6,90 €

Kartoffel-Kroketten..... 4,60 €

Ketchup mit Apfelsüße ..... 0,60 €

### Selbstgemachte Dips:

Mayonnaise, Knoblauch-Mayonnaise, Antipastisoße, BBQ-Soße, Agaven-Senf-Soße, Teriyaki-Soße ..... 1,00 €

## Bowls

⊗ Antipasti-Bowl  
Reis, getrocknete Tomaten, schwarze Oliven, gegrillte Paprika, Rucola/Feldsalat, Kichererbsen, Räuchertofu, Sonnenblumenkerne, Antipastisoße ..... 17,40 €  
F

⊗ Rainbow Bowl  
Kurkuma-Reis, Gurke, Karotte, Rotkohl, Wildkräuter-Lupinen-Tempeh, gebratene Champignons, Tomaten, Sprossen, geschälte Hanfsamen, Agaven-Senf-Soße ..... 17,40 €  
P,M

⊗ Gyros Bowl  
Reis, selbstgemachtes Gyros (Soja), Gurke, Tomate, Rotkohl, Oliven, Schwarzer Sesam, Knoblauch-Mayo ..... 17,40 €  
F, N

Asia Bowl  
Reis, Räuchertofu, Süßkartoffel, Gurke, Mango, Karotte, Rotkohl, Röstzwiebeln, Sprossen, Sesamsamen, Teriyaki-Soße ..... 17,40 €  
A,F, N

*Alle Bowls sind mit selbstgemachten Soßen.  
Zudem sind alle Bowls, bis auf die Röstzwiebeln bei der Teriyaki Bowl, glutenfrei*

## Kuchen, Desserts und was Naschkatzen noch begehren

Ihr findet eine Auswahl an Kuchen und Desserts in unserer Kuchenvitrine.

-----  
*Bitte habt Verständnis dafür, dass wir kein Fastfood-Lokal sind.*

*Wir benötigen Zeit, euch die Gerichte mit Liebe zu zaubern.*

*Sind viele Gäste da, dann dauert es auch mal etwas länger.*

*Wir können zaubern, aber nicht hexen ;-)*  
-----