

AHO

Speisekarte

Frühstück

REZEPT

[AHO.BIO/PANCAKES](https://aho.bio/pancakes)



01 Fluffige Pancakes
aus gekeimten Haferflocken

REZEPT

[AHO.BIO/BRÖTCHEN](https://aho.bio/brötchen)



04 Knusprige Brötchen
aus gekeimtem Urdinkelmehl

REZEPT

[AHO.BIO/CRUNCHIES](https://aho.bio/crunchies)



02 Smoothiebowl mit Crunchies
aus gekeimtem Buchweizen

REZEPT

[AHO.BIO/MILCHREIS](https://aho.bio/milchreis)



05 Cremiger Milchreis
aus gekeimtem Reis

REZEPT

[AHO.BIO/PORRIDGE](https://aho.bio/porridge)



03 Wärmendes Sprossen-Porridge
mit Wildheidelbeeren

REZEPT

[AHO.BIO/SANDWICH](https://aho.bio/sandwich)



06 Sprossenbrot-Sandwich
mit cremigem Hanfaufstrich

Vorspeisen

REZEPT

[AHO.BIO/GRÜNKOHLCHIPS](https://aho.bio/gruenkohlchips)



07 Hanf-Grünkohlchips mit cremigem Wildkräuter-Hanf-dip

REZEPT

[AHO.BIO/HUMMUS](https://aho.bio/hummus)



08 Hummus aus gekeimten Kichererbsen mit Crackern

REZEPT

[AHO.BIO/RUCOLASALAT](https://aho.bio/rucolasalat)



09 Granatapfel-Rucola-Salat mit aktivierten Walnüssen

REZEPT

[AHO.BIO/WILDKRÄUTERSALAT](https://aho.bio/wildkraetersalat)



10 Roh-vegane Wildkräutersalat mit gekeimten Kürbiskernen

Mittagessen

REZEPT

[AHO.BIO/BULGUR](https://aho.bio/bulgur)



11 Basischer Bulgursalat aus gekeimten Buchweizen

REZEPT

[AHO.BIO/CRACKERBOWL](https://aho.bio/crackerbowl)



12 Urdinkelsprossen-Crackerbowl mit gekeimten Kichererbsen

REZEPT

[AHO.BIO/PASTAPESTO](https://aho.bio/pastapesto)



13 Urdinkelsprossen-Pasta mit frischem Basilikumpesto

REZEPT

[AHO.BIO/CHILI](https://aho.bio/chili)



14 Chili-Sin-Carne in leckeren Urdinkelsprossen-Tortillas

REZEPT

[AHO.BIO/RISOTTO](https://aho.bio/rezept/risotto)



15 Risotto aus gekeimtem Reis mit grünem Spargel

REZEPT

[AHO.BIO/PIZZA](https://aho.bio/rezept/pizza)



19 Knusprige Pizza aus gekeimtem Urdinkelmehl

REZEPT

[AHO.BIO/PASTA-EDAMAME](https://aho.bio/rezept/pasta-edamame)



16 Poké bowl mit Edamame und Urdinkelsprossen-Pasta

REZEPT

[AHO.BIO/HOLLANDAISE](https://aho.bio/rezept/hollandaise)



20 Urdinkelsprossen-Pasta mit Spargel Sauce Hollandaise

REZEPT

[AHO.BIO/SUSHI](https://aho.bio/rezept/sushi)



17 Hausgemachtes Sushi aus gekeimtem Vollkornreis

REZEPT

[AHO.BIO/ROHKOSTSUPPE](https://aho.bio/rezept/rohkostsuppe)



21 Cremige Kürbissuppe mit gekeimten Kürbiskernen

REZEPT

[AHO.BIO/CHAPATI-DAL](https://aho.bio/rezept/chapati-dal)



18 Dal aus Belugalinsensprossen mit Urdinkelsprossen-Chapati

REZEPT

[AHO.BIO/PASTA-CHAMPIGNONS](https://aho.bio/rezept/pasta-champignons)



22 Urdinkelsprossen-Pasta mit cremiger Champignonsauce

Hast du etwas gefunden, was du essen möchtest?



Sorry, dass wir dir Appetit gemacht haben.
Leider haben wir kein Restaurant,
aber du findest alle Rezepte unter:
www.aho.bio/rezepte

Dessert

REZEPT AHO.BIO/KÄSEKUCHEN



23 Himbeer-Zitronen-Käsekuchen
aus Urdinkelsprossenmehl

Getränke

REZEPT AHO.BIO/MANDELMILCH



26 Ungesüßte Mandelmilch
aus europäischem Mandeln

REZEPT AHO.BIO/BANANENBROT



24 Basisches Bananenbrot
aus Urdinkelsprossenmehl

REZEPT AHO.BIO/GOLDENEMILCH



27 Wärmende Goldene Milch
aus regionalen Hanfsamen

REZEPT AHO.BIO/CREPE



25 Süße Crêpes
aus Urdinkelsprossen

REZEPT AHO.BIO/BUCHWEIZENSMOOTHIE



28 Grüner Smoothie mit Spirulina,
Banane und Buchweizensprossen