



# WRAPS

- FALAFEL WRAP**  
Falafel, ital. Hartkäse, Gurken, Tomaten, Frischkäse, **Tandoori Creme**
- VEGGIE VEGAN WRAP** ✓  
Tomaten, Karotte, Sonnenblumenkerne, Kräuterdressing, **Tomaten-Creme**
- MAMMA WRAP**  
Tomaten, Mozzarella, Rucola, Frischkäse, Basilikum, **Grünes Pesto**

ganz **4,95€**  
halb **2,95€**



# SÄFTE

- MAPAYA**  
Mango, Papaya, Banane, Apfel
- BEERENSTURM**  
Beerenmix, Apfel
- ORANGENSAFT**  
100% frisch gepresst
- MANGO SPINAT**  
Mango, Spinat, Apfel
- PINK DETOX**  
Rote Beete, Ananas, Ingwer, Apfel
- ACE**  
Orange, Karotte, Apfel
- GRASHÜPFER**  
Karotte, Rote Beete, Sellerie, Apfel
- KIWI KICK**  
Kiwi, Mango, Banane, Apfel
- ERDBEERWUNDER**  
Erdbeeren, Banane, Apfel
- MUNTERMACHER**  
Karotte, Banane, Apfel
- INGWER ORANGE**  
Ingwer, Orange, Karotte
- BRAZIL**  
Papaya, Erdbeeren, Ananas, Apfel
- HIMBEERTRAUM**  
Himbeeren, Ananas, Pfirsich, Apfel

klein **3,75€** 0,3l  
normal **4,25€** 0,4l  
groß **4,75€** 0,5l

**+0,50€**

**SAFT EXTRAS:**  
Ingwer, Rote Beete, Sellerie, Rucola, Spinat

Alle Säfte können Spuren von Karotten u. Äpfeln enthalten.



# SPARMENÜ

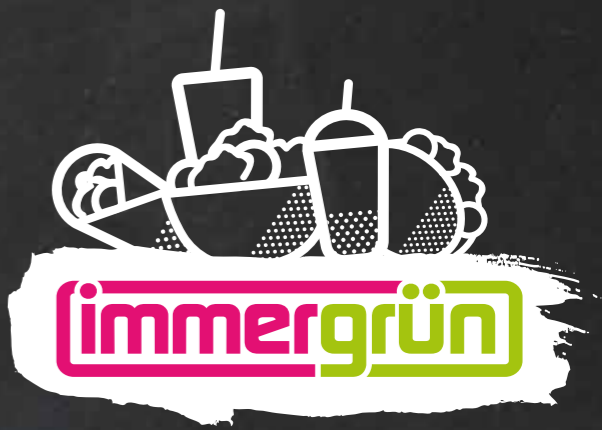
Wähle Wrap, Salat oder Kartoffel



Aufpreis als Menü

**SAFTMENÜ** (klein) **+ 2,50€**  
**SAFTMENÜ** (mittel) **+ 3,00€**  
**SAFTMENÜ** (groß) **+ 3,50€**  
**SOFTDRINKMENÜ** (0,4l/0,5l) **+ 1,50€\***

\* zzgl Pfand



Don't worry **EAT** happy

## LÜDENSCHIED

Stern Center  
Foodcourt

Wilhelmstraße 33  
58511 Lüdenscheid

mein-immergruen.de  
facebook.com/mein.immergruen

1 - Antioxidationsmittel

2 - Farbstoff

\* Milcheis mit Joghurt  
1 - Antioxidationsmittel 2 - Farbstoff





# SMOOTHIES

## ORANGEFEEELING

Orangensaft,  
Erdbeeren, Banane,  
**Erdbeersorbet**

## PAPAYA PASSION

Papaya, Pfirsich, Banane  
Mangonektar<sup>1</sup>

## MANGO BERRY

Erdbeeren, Banane,  
Mangonektar<sup>1</sup>,  
**Erdbeersorbet**

## ERDBEERLIEBE

Erdbeeren, Banane,  
Apfelsaft, fettarme Milch,  
**Erdbeersorbet**

## CHOCO TRIP

Weißer o. dunkler Schokolade<sup>1,2</sup>,  
Banane, fettarme Milch,  
**Joghurteis**

## BEERENJUNKIE

Beerenmix, Apfelsaft,  
fettarme Milch,  
**Erdbeersorbet**

## TROPIC SPRINTER

Mango, Banane, Ananas,  
Himbeeren, Mangonektar<sup>1</sup>,  
**Mangosorbet**

## MANGORAUSCH

Mango, Mangonektar<sup>1</sup>,  
**Mangosorbet**

## BANANA POWER

Banane, Erdbeeren, Honig,  
fettarme Milch,  
**Erdbeersorbet**

## HIMBEERHIMMEL

Himbeeren, Banane, Honig,  
Apfelsaft, fettarme Milch,  
**Joghurteis**

## COOKIE MONSTER

Cookies, fettarme Milch,  
weiße Schokolade<sup>1,2</sup>,  
**Joghurteis**

## COCO MANGO

Kokosmilch, Mango,  
Ananas, Mangonektar<sup>1</sup>,  
Honig, **Mangosorbet**

klein **3,95€** 0,4l  
normal **4,75€** 0,5l  
groß **5,45€** 0,6l

**+0,50€**

**EXTRA KICKS:**  
Chia Samen, Protein, Guarana  
oder Acerola



# GRÜNE SMOOTHIES

## GRÜNER GORILLA

Spinat, Ananas, Banane,  
Pfirsich, Apfelsaft

klein **3,95€** 0,4l  
normal **4,75€** 0,5l  
groß **5,45€** 0,6l

AUSKUNFT DER  
ALLERGENE  
AUF NACHFRAGE

Vegan



# KARTOFFEL

## AVOCADO BEEF

Kartoffelstampf, Pulled Beef,  
Avocadocreme, Kirschtomaten,  
Weißes Balsamico  
**BBQ Sauce**

## AVOCADO CHICKEN

Kartoffelstampf, Hähnchenfleisch,  
Avocadocreme, Kirschtomaten,  
Weißes Balsamico  
**Chipotle Sauce**

## MEXICAN BEEF

Kartoffelstampf, Pulled Beef,  
Mais, Kirschtomaten, Weißes  
Balsamico, **Chipotle Sauce**

## LIEBLINGS-KARTOFFEL

Kartoffelstampf mit  
+ Hähnchenfleisch, Falafel  
oder Pulled Beef  
+ 2 Basiszutaten  
**Dressing nach Wahl**

## SIESTA KARTOFFEL

Kartoffelstampf, Kirschtomaten,  
Kräuterquark,  
Weißes Balsamico,  
**Avocadocreme**

## CAESARS CHICKEN

Kartoffelstampf, Hähnchenfleisch,  
ital. Hartkäse, Croutons,  
Kirschtomaten,  
**Caesars Dressing**

## FALAFEL BOWL

Veganer Kartoffelstampf,  
Falafel, Karotte, Paprika,  
Sonnenblumenkerne,  
**Veganes Joghurt Dressing**

## QUARK KARTOFFEL **6,45€**

Kartoffelstampf, Kirschtomaten,  
weißes Balsamico  
**Kräuterquark**

je **6,95€**

KARTOFFELSTAMPF,  
JOGHURTKRÄUTER-  
SAUCE, GOUDA,  
RÖSTZIEBELN  
& SALATMIX!



# SALATE

## CAESARS SALAD

Hähnchenfleisch, Salatmix,  
Croutons, ital. Hartkäse,  
Gurke, Kirschtomaten  
**Caesars Dressing**

## RUCOLA CHICKEN

Hähnchenfleisch, Rucola,  
Kirschtomaten, Paprika, Salatmix,  
ital. Hartkäse, Cashewkerne  
**Weißes Balsamico Dressing**

## LIEBLINGSSALAT

Salatmix  
+ Hähnchenfleisch, Falafel,  
Pulled Beef oder Thunfisch  
+ 4 Basiszutaten  
**Dressing nach Wahl**

## MANGO CHICKEN

Hähnchenfleisch, Salatmix,  
Mango, Sesamkörner,  
Gurke, Karotte,  
**Mango-Chili Dressing**

## VEGAN FALAFEL

Falafel, Salatmix, Karotte,  
Kirschtomaten, Paprika,  
Sonnenblumenkerne,  
**Veganes Joghurt Dressing**

je **6,95€**

