

# Protein Pancakes

GLUTEN FREE

**Super Oat's Fitness** €10,5 ③ **VEGAN** **SUGAR FREE**

**VITAMINS A, B, D, E AND K. ANTIOXIDANT, RICH IN MAGNESIUM AND FIBER**  
oat wholegrain pancakes with goji vanilla protein, plant based milk, coconut yogurt, organic granola, homemade raspberry and chia seed jam (sugarfree), mixed berries, artisan pistachio cream, organic coconut flakes, dates

τηγανίτες βρώμης ολικής άλεσης με πρωτεΐνη βανίλιας goji, φυτικό γάλα, σπόροι (χωρίς ζάχαρη), μούρα,artisan κρέμα φιστίκι, βιολογικές νιφάδες καρύδας, χουρμάδες

**Matcha Bao** €11,5 ③ **VEGAN**

**ANTIOXIDANT AND REDUCES TRIGLYCERIDES, CONTAINS POTASSIUM, MAGNESIUM SELENIUM AND VITAMINS A, C, D, E, K**

green pancakes made from Japanese grade organic matcha, plant based milk and baobab organic protein, served with homemade salted caramel matcha sauce, coconut yogurt, raw pistachio nuts, berries, artisan pistachio cream, dry red mulberries, amaranth pops, Bio hemp seeds, organic coconut flakes and golden berry

πράσινες τηγανίτες φτιαγμένες από βιολογικό Ιαπωνικό Matcha, φυτικό γάλα και βιολογική πρωτεΐνη Βαοβάβ, σερβίρονται με σπιτική αλατισμένη σάλτσα matcha καραμέλα, γιαούρτι καρύδας, ακατέργαστο φιστίκι Αιγίνης, μούρα, artisan κρέμα φιστίκι, Ξερές κόκκινες μουριές, αμάραντο, βιολογικούς σπόρους κάνναβης, νιφάδες καρύδας και φουσαλίδα

**Yacatan** €12 ①②③④ **VEGAN**

**RICH IN CALCIUM, IRON AND PHOSPHORUS. CONTAINS VITAMINS B1, B2, B3 AND LOWERS CHOLESTEROL**

pancakes with organic Pink pitaya, plant based milk, raw beetroot protein, homemade hazelnut spread, dark chocolate, berries and dragon fruit, roasted hazelnut, amaranth, organic coconut flakes

τηγανιές με βιολογικό Pink pitaya (καρδιά δράκων), φυτικό γάλα, ακατέργαστη βιολογική πρωτεΐνη παντζαριού, σπιτική κρέμα φουντουκιού, μαύρη σοκολάτα, καβουρδισμένο φουντούκι, μούρα, φρούτα του δράκου, αμάραντο και βιολογικές νιφάδες καρύδας

**Black Friday** €11,5 ①②

**DETOXIFYING, HIGH IN AMINO ACIDS, GLYCEMIC ACID, POTASSIUM AND MAGNESIUM. VITAMINS B6 AND C**

pancake with activated charcoal, organic hemp protein, homemade salted caramel, plant based milk, white chocolate, berries, banana, organic cacao yacon nibs, quinoa pops and organic coconut flakes

τηγανίτες από ενεργό άνθρακα, βιολογική πρωτεΐνη κάνναβης, σπιτική αλατισμένη σάλτσα καραμέλας, φυτικό γάλα, λευκή σοκολάτα, μούρα, μπανάνα, βιολογικοί κόκοι κακάο yacon, κινόα και βιολογικές νιφάδες καρύδας

**Vegan Protein Bomb** €10,5 ③④ **SUGAR FREE**

oat wholegrain pancakes with banana, plant based milk & goji vanilla protein, homemade creamy peanut butter, maple syrup, caramelized banana, berries & hazelnut

τηγανίτες βρώμης ολικής άλεσης με μπανάνα, φυτικό γάλα και πρωτεΐνη βανίλιας goji, σπιτικό κρεμώδες φουσκοβούτυρο, σιρόπι σφενδάμου, καραμελωμένη μπανάνα, μούρα και φουντούκι

# Raw Chocolate Avocado Tart

GLUTEN FREE

€7 ③

with fig, avocado and drizzled with coconut cream, dark chocolate & shredded coconut

με σύκα, αβοκάντο και ραντισμένο με κρέμα καρύδας και μαύρη σοκολάτα & τριμμένη καρύδα



**VEGAN**  
**SUGAR-FREE**  
**DAIRY & GLUTEN FREE**

# PANCAKES

**Ferrero Rocher** €9 ①②③⑥

pancakes with Ferrero Rocher chocolate, roasted hazelnuts, banana, golden berry and crumbled oreo cookies and topped with stracciatella ice cream

τηγανίτες με σοκολάτα Ferrero Rocher, ψητά φουντούκια, μπανάνα, φουσαλίδα και θρυμματισμένα μπισκότα oreo, με παγωτό stracciatella

**Yummy! Salted Caramel & Berries** €9 (can also be seved gluten free) ①②③

chocolate pancakes with salted caramel & white chocolate sauce, topped with mixed berries & broken pistachios

τηγανίτες σοκολάτας με αλατισμένη καραμέλα και λευκή σοκολάτα σάλτσα, ολοκληρώνεται με μούρα και θρυμματισμένα φιστίκια Αιγίνης

**Red Velvet** €8,5 ①②③⑥

red velvet pancakes with Philadelphia dessert cream, red forest fruits, mixed berries, broken pistachios, topped with crumbled biscuits, strawberries, golden berry and red crumble

κόκκινες βελούδινες τηγανίτες με Φιλαδέλφεια κρέμα επιδόρπιο, κόκκινα φρούτα του δάσους, μούρα, σπασμένα φιστίκια, θρυμματισμένα μπισκότα, φράουλες, φουσαλίδα και κόκκινο κράμπλ

**Fruity-Licious** €9,5 (can also be seved gluten free) **VEGAN**

pancakes made with plant based milk with kiwi, grapes, mango, plums, strawberry, dragonfruit, mixed berries, coconut yoghurt, organic cacao yacon nibs, organic coconut flakes, hemp seeds and homemade salted caramel matcha sauce

τηγανίτες φτιαγμένες από φυτικό γάλα, ακτινίδιο, σταφύλι, μάνγκο, δαμάσκηνα, φράουλα, φρούτα του δράκου, μούρα, γιαούρτι καρύδας, βιολογικά κακάο yacon nibs, βιολογικές νιφάδες καρύδας, σπόρους κάνναβης και σπιτική αλατισμένη σάλτσα matcha καραμέλα

**Θεικό!!! Snicker Chocolate...for chocolate lovers** €9 ①②③④⑥

homemade fluffy pancakes with snickers chocolate, homemade creamy peanut butter, roasted peanuts, crumbled biscuit and topped with stracciatella ice cream

σπιτικές αφράτες τηγανίτες με σοκολάτα snickers, σπιτικό κρεμώδες φουσκοβούτυρο, καβουρδισμένα φιστίκια, θρυμματισμένο μπισκότο και παγωτό stracciatella

**Lava Rocher** €10,5 ①②③④⑥

pancakes with Ferrero Rocher chocolate and lava chocolate with mixed berries, strawberries, salted caramel ice cream, homemade creamy peanut butter, organic cacao yacon nibs, golden berry, crumbled biscuits

τηγανίτες με σοκολάτα Ferrero Rocher και σοκολάτα λάβας με μούρα, φράουλες, παγωτό αλατισμένη καραμέλα, σπιτικό κρεμώδες φουσκοβούτυρο, βιολογικοί κόκοι κακάο yacon, φουσαλίδα, θρυμματισμένα μπισκότα

ALLERGENS KEY: ① Eggs ② Milk ③ Dry Nuts ④ Peanuts ⑤ Sesame ⑥ Cereal ⑦ Celery ⑧ Mustard ⑨ Soya ⑩ Shellfish ⑪ Molluscs ⑫ Fish ⑬ Sulphur Dioxide ⑭ Lupine **V** Suitable For Vegetarians

Our menu descriptions do not contain all ingredients, so please ask your server (before ordering), if you have any allergy or requirements. Please use our allergens key as guide but we cannot guarantee that all of our dishes are 100% free from nuts or their derivatives. All menu items are subject to availability. All images are for illustrative purposes only. Prices are in euro and include all taxes.

# BOWLS HEALTHY & ENERGY BOOSTING



chocolate peanut butter

**Chocolate Peanut Butter Bowl €12,9** SF GF V DF  
 banana, creamy homemade peanut butter, peruvian organic cacao, protein vanilla, organic berry granola, coconut yogurt, peanuts, passion fruit, mango, berries, strawberries, hemp seeds, almond flakes  
 μπανάνα, κρεμώδες σπιτικό φυστικοβούτυρο, βιολογικό περουβιανό κακάο, πρωτεΐνη βανίλια, βιολογική κρανόλα μούρων, γιαούρτι καρύδας, φιστίκια, φρούτα του πάθους, μάνγκο, μούρα, φράουλες, σπόροι κάνναβης, νιφάδες αμυγδάλου



acai energy

**Acai Energy Bowl €13,4** ③ SF GF V DF  
 organic amazonian acai energy, plant based milk, organic berry granola, kiwi, banana, strawberries, blueberries, pomegranate, bio hemp canah, chia seeds, organic dark chocolate  
 βιολογικό ακάι αμαζονίου ενέργεια, φυτικό γάλα, βιολογική κρανόλα μούρων, ακτινίδιο, μπανάνα, φράουλες, μύρτιλο, ρόδι, βιολογικοί σπόροι κάνναβης, σπόροι τσίια, βιολογική μαύρη σοκολάτα



**Yummy Peanut Butter Bowl €13,9** ③④ SF GF V DF  
 organic young amazonian coconut, bio vanilla protein, cinnamon, plant based milk, organic berry granola, peanut butter, banana, red berries, raw cashew nuts, peanuts, pumpkin seeds, organic dried red and white mulberries, organic coconut flakes, bio hemp canah  
 βιολογική καρύδα Αμαζονίου, βιολογική πρωτεΐνη βανίλιας, κανέλα, φυτικό γάλα, βιολογική κρανόλα μούρων, φυστικοβούτυρο, μπανάνα, κόκκινα μούρα, ακατέργαστα κασιούς, φιστίκια, σπόροι κολοκύθας, βιολογικά αποξηραμένα κόκκινα και λευκά βατόμουρα, βιολογικές νιφάδες καρύδας, βιολογικοί σπόροι κάνναβης



coconut pistachio

**Coconut Pistachio Bowl €13,5** SF GF V DF  
 mango, pineapple, coconut yogurt, homemade pistachio cream, vanilla, organic berry granola, pistachio nuts, grapes, mixed berries, sauteed pear with cinammon, dragon fruit, dark chocolate, almond flakes  
 μάνγκο, ανανάς, γιαούρτι καρύδας, σπιτική κρέμα φιστικιού, βανίλια, βιολογική κρανόλα μούρων, φιστίκι αιγίνης, σταφύλι, διάφορα μούρα, σοταρισμένο αχλάδι με κανέλα, φρούτα του δράκου, μαύρη σοκολάτα, νιφάδες αμυγδάλου

**Miami Vice €13** ③ SF GF V DF  
 coconut yoghurt, strawberries, mixed berries, mango, goji berry protein, cinammon, organic berry granola, homemade hazelnut cream, pecan nuts, passion fruit, fresh figs\*, sauteed apple with cinammon, chia seeds, organic red mulberries  
 γιαούρτι καρύδας, φράουλες, διάφορα μούρα, μάνγκο, πρωτεΐνη goji berry, κανέλα, βιολογική κρανόλα μούρων, σπιτική κρέμα φουντουκιού, καρύδια πεκάν, φρούτα του πάθους, φρέσκα σύκα\*, σοταρισμένο μήλο με κανέλα, σπόρους chia, βιολογικά κόκκινα μούρα

**Matcha Fitness €14,5** ③ SF GF V DF  
 coconut yoghurt, banana, mango, homemade pistachio cream, avocado, japanese grade matcha, baobab protein, plant based milk, organic berry granola, dates, organic raw brazil nuts, raw pistachios, pumpkin seeds, mixed berries, organic coconut flakes, organic dry goji berries  
 γιαούρτι καρύδας, μπανάνα, μάνγκο, σπιτικό άλλειμα φιστίκι αιγίνης, αβοκάντο, ιαπωνική μάτσα, baobab πρωτεΐνη, φυτικό γάλα, βιολογική κρανόλα μούρων, φοινίκια, βιολογικά ακατέργαστα καρύδια βραζιλίας, ακατέργαστα φιστίκια αιγίνης, σπόροι κολοκύθας, διάφορα μούρα, βιολογικές νιφάδες καρύδας, βιολογικοί αποξηραμένοι καρποί γκότζι



super passionate

**Super Passionated €13,5** ③ SF GF V DF  
 red berries, strawberries, mango, vanilla macademia protein, plant based milk, organic berry granola, coconut yogurt, homemade hazelnut cream, cashew nuts, passion fruit, fresh figs\*, grapes, organic cacao yacon nibs, almond flakes  
 κόκκινα μούρα, φράουλες, μάνγκο, πρωτεΐνη βανίλιας macademia, φυτικό γάλα, βιολογική κρανόλα μούρων, γιαούρτι καρύδας, σπιτική κρέμα φουντουκιού, φιστίκια κασιούς, φρούτα του πάθους, φρέσκα σύκα\*, σταφύλι, βιολογικές κοκοί κακάο γάκον, νιφάδες αμυγδάλου



crunchy salted caramel

**Crunchy Salted Caramel Bowl €14** ③ GF V DF  
 organic young amazonian coconut, banana, homemade salted caramel, coconut yoghurt, plant based milk, red berries, apples, mango, organic berry granola, organic raw brazil nuts, pecan nuts, organic dark chocolate, bio hemp canah, chia seeds, organic coconut flakes  
 βιολογική καρύδα Αμαζονίου, μπανάνα, σπιτική αλατισμένη καραμέλα, γιαούρτι καρύδας, φυτικό γάλα, κόκκινα μούρα, μήλο, μάνγκο, βιολογική κρανόλα μούρων, βιολογικά ακατέργαστα καρύδια βραζιλίας, καρύδια πέκαν, βιολογική μαύρη σοκολάτα, βιολογικοί σπόροι κάνναβης, σπόροι τσίια, βιολογικές νιφάδες καρύδας

**Peruvian Choco Coco Bowl €14,5** ③ SF GF V DF  
 organic young amazonian coconut, peruvian organic cacao, organic cacao carob protein, plant based milk, maple syrup, cinnamon, himalayan salt, organic berry granola, organic raw brazil nuts, pecan nuts, pumpkin seeds, banana, homemade hazelnut cream, mixed berries, organic dried white mulberries and goji berries, organic coconut flakes  
 βιολογική καρύδα Αμαζονίου, βιολογικό περουβιανό κακάο, βιολογική πρωτεΐνη κακάο χαρουπιού, φυτικό γάλα, σιρόπι σφενδάμου, κανέλα, αλάτι Ιμαλαΐαν, βιολογική κρανόλα μούρων, βιολογικά ακατέργαστα καρύδια βραζιλίας, καρύδια πεκάν, σπόροι κολοκύθας, μπανάνα, σπιτική κρέμα φουντουκιού, διάφορα μούρα, βιολογικά αποξηραμένα λευκά βατομουρά και καρποί γκότζι, βιολογικές νιφάδες καρύδας



peruvian choco coco

**Tropical Passion €14** ③ SF GF V DF  
 mango, pineapple, banana, passionfruit, papaya, mixed berries, coconut yoghurt, organic hemp protein, plant based milk, mint, lime zest, ginger, raw cashew nuts, chia seeds, organic cacao yacon nibs, organic coconut flakes  
 μάνγκο, ανανά, μπανάνα, φρούτα του πάθους, παπάγια, διάφορα μούρα, γιαούρτι καρύδας, βιολογική πρωτεΐνη κάνναβης, φυτικό γάλα, δυόσμος, ξύσμα λάιμ, πιπερόριζα, ακατέργαστα κασιούς, σπόροι chia, βιολογικές κοκοί κακάο γάκον, βιολογικές νιφάδες



tropical passion

SF SUGARFREE GF GLUTEN FREE V VEGAN DF DAIRY FREE

## Super-Food Boosters

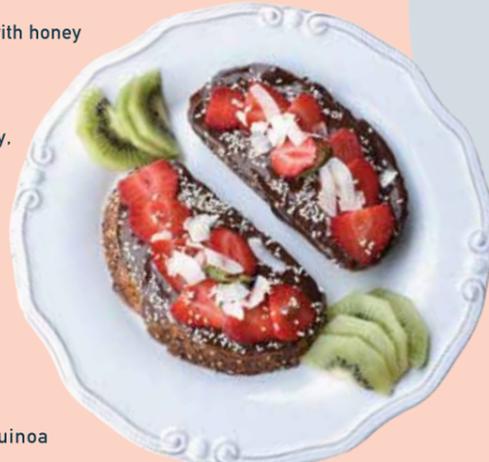
**Homemade Peanut Butter & Banana €8** ②③④⑤⑥⑭ V  
 homemade peanut butter, banana and strawberries on toasted multigrain, rye sourdough bread and drizzled with maple syrup and sprinkled with quinoa  
 σπιτικό φυστικοβούτυρο, μπανάνα και φράουλες σε ψητό ψωμί πολύσπορο σικαλέως προζύμι με σιρόπι σφενδάμου και πασπαλισμένο με κινόα

**Anari, Walnut, Honey & Cinnamon €7,5** ②③⑤⑥⑭  
 anari, walnuts, pomegranate, strawberries and cinnamon on toasted multigrain, rye sourdough bread and drizzled with honey  
 ανάρη, καρύδια, ρόδι, φράουλες και κανέλα σε ψητό ψωμί πολύσπορο σικαλέως προζύμι με μέλι

**Pistachio Lover €8,5** ②③④⑤⑥⑭  
 pistachio cream, banana, mango and apple on toasted multigrain, rye sourdough bread with strawberry, dark chocolate, pistachio nuts, hemp seeds and sprinkled with quinoa  
 κρέμα φιστικιού, μπανάνα, μάνγκο, μήλο σε ψητό ψωμί πολύσπορο σικαλέως προζύμι με φράουλα, μαύρη σοκολάτα, φιστίκια, σπόρους κάνναβης και πασπαλισμένο με κινόα

**Vegan Dark Chocolate with Strawberries €8** ③④⑤⑥⑭ VEGAN  
 strawberries, vegan chocolate, coconut flakes & bio hemp canah on toasted multigrain, rye sourdough bread, served with kiwi  
 φράουλες, σοκολάτα VEGAN, νιφάδες καρύδας και βιολογικοί σπόροι κάνναβης σε ψητό ψωμί πολύσπορο σικαλέως προζύμι, σερβίρεται με ακτινίδιο

**Avocado, Feta & Pomegranate Toast €8,5** ②③④⑤⑥⑭ V  
 avocado, feta, pomegranate, fresh mint on toasted multigrain, rye sourdough bread and sprinkled with quinoa  
 αβοκάντο, φέτα, ρόδι σε ψητό ψωμί πολύσπορο σικαλέως προζύμι και πασπαλισμένο με κινόα



## SANDWICHES

**Avocado, Kale & Beet-Hummus Veggie Sandwich €8,5** ①③⑥⑭ V  
 wholegrain sliced bread, sliced avocado, organic egg, kale, roasted walnuts, homemade beetroot-hummus smash, seasoning, served with crisps  
 ψωμί ολικής αλέσεως, φέτες αβοκάντο, βιολογικό αυγό, λάχανο, καβουρδισμένα καρύδια, σπιτικό παντζάρι-χούμους smash, καρυκεύματα, σερβίρεται με πατατάκια

**Vegan Curried Chickpea & Mango Chutney Sandwich €8,9** ⑥⑭ VEGAN  
 wholegrain sliced bread, roasted chickpea smash, aragula, tomatoes, homemade mango chutney, homemade vegan mayo, seasoning, served with crisps  
 ψωμί ολικής αλέσεως, ψητά ρεβίθια, ρόκα, ντομάτες, σπιτικό μάνγκο τσάντνεϊ, σπιτική χορτοφαγική μαγιονέζα, καρυκεύματα, σερβίρεται με πατατάκια

**Beet-Quinoa Falafel, Walnut & Avocado Tortilla €9,5** ②③⑥⑭ V  
 wholegrain tortilla, oven-baked beetroot falafel, aragula leaves, avocado, grated carrot, feta, roasted walnuts, sunflower seeds, homemade beetroot-hummus, seasoning, served with crisps  
 τортίγια ολικής αλέσεως, φαλάφελ παντζαριού φούρνου, φύλλα ρόκα, αβοκάντο, τριμμένο καρότο, φέτα, καρυδιά καβουρδισμένα, πλιόσποροι, σπιτική παντζάρι-χούμους, καρυκεύματα, σερβίρεται με πατατάκια

**Slow Cooked BBQ Pulled Pork Tortilla €9,9** ⑥⑭  
 wheat tortilla, slow-cooked pulled pork, homemade coleslaw, spinach leaves, homemade BBQ sauce, seasoning, served with crisps  
 τортίγια σιταριού, χοιρινό σιγομαγειρεμένο και αργοψημένο με μαύρη μπίρα, κόλασο, σπανάκι, σπιτική σάλτσα μπάρμπεκιου, αρυκεύματα, σερβίρεται με πατατάκια