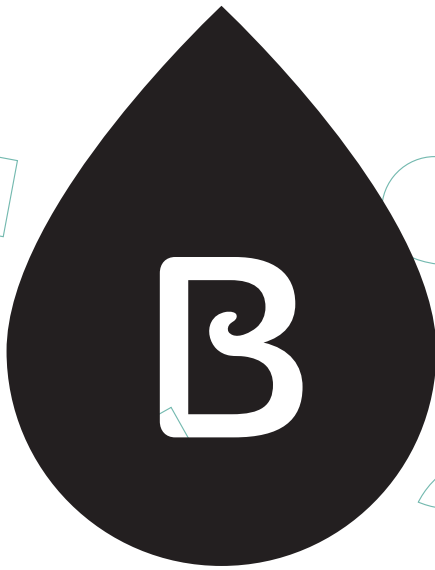


EAT LIKE IT MATTERS



BLENDER

SUPERFOODS & DRINKS



WiFi wachtwoord
superfoods



GAAT U EEN FEEST ORGANISEREN?

Bij Blender kunt u terecht voor allerlei feestelijke aangelegenheden. Van uw verjaardag tot de afscheidsborrel van uw collega! Ons restaurant is geschikt voor gezelschappen tot maximaal 60 personen.

Informeer bij de bediening voor meer informatie of stuur een email naar: info@blender-haarlem.nl.

ONTBIJT

van 09.00 uur tot 11.30 uur

Croissant naturel €1,75

Croissant, met boter & biologische jam €2,50

Roerei & rosbeef €6,50

Toast met roerei, gruyère, tomaat & rosbeef.

Quinoa matcha ontbijt €7,00

Smoothie bowl van quinoa, spinazie, matcha en banaan geserveerd met superfoods & noten.

Boekweit wafel & banaan €6,50

Suikervrije wafel met banaan, Griekse yoghurt, blauwe bessen en een coulis van rood fruit.

Lijnzaadcrackers & ei €6,50

Rozemarijn lijnzaadcrackers met smashed avocado, gekookt bio eitje & tomaat.

Acai na tigela €7,50

Bevroren Braziliaanse Acai bessen met banaan, vers fruit & granola (sneaky cinnamon).

Royal "If you're loyal, be royal" €12,50

Mandje brood met beleg, gekookt bio eitje, croissant met boter & biologische jam, verse jus d'orange en koffie of thee.

YOGHURT

van 08.00 uur tot 13.00 uur

Stel je eigen yoghurt samen, kies één van onze samengestelde specials of geniet van een frozen yoghurt: Açaí na tigela! Keuze uit drie verschillende granola's en verschillende superfoods. Voor de lactose intoleranten onder ons bieden wij ook kokos varianten.

Blender goes nuts €6,50

Met plantaardige yoghurt, dadels, walnoten, amandelen, banaan, moerbeien, honing & kaneel.

Energiebooster €6,50

Griekse yoghurt met granola (shocking chocolate), vers fruit en een mix van superfoods (goji bessen en bijenpollen).

Crumbling coconut €6,95

Kokos yoghurt met granola (crumbling coconut), vers fruit en een mix van superfoods (hennepzaadjes en chiazaad).

Yoghurt variatie €6,95

Yoghurt naar keuze, granola naar keuze, vers fruit & 2 superfoods naar keuze.

Extra's om toe te voegen: (+ €0,50)

Dadels, amandelen, walnoten

Extra superfoods om toe te voegen (+ €0,50)

Bijenpollen, cacao nibs, hennepzaden, moerbeien, gojibessen en chia zaden. Zie uitleg achterin onze menukaart

SMOOTHIES

Green goddess (klein €3,95 / groot €4,95)
Spinazie, avocado, banaan, appel, chiazaad & matcha.

Red love (klein € 3,95 / groot € 4,95)
Aardbei, mango, appel, munt & hennepzaadjes.

Tropical twist (klein € 3,95 / groot € 4,95)
Mango, banaan, kokoswater, kokosrasp & basilicum.

JUICES

Verse jus d'orange €4,00

Fresh up €4,25
Jus d'orange met gember, citroen & munt.

Minty Thrill €4,25
Framboos, peer, appel, limoen & munt.

Vetburner €4,25
Biologische tomaten sap met cayennepeper, zwarte peper, komijn, kurkuma, kaneel & gember.

SUPERFOODS

Aan uw smoothie kunt u naar wens de volgende
superfoods toevoegen:

Bijenspollen, chiazaad, hennepzaad, moerbeien, gojibessen
of macapoeder (+€0,50)

van 11.30 uur tot 16.00 uur

OATHIES & BROODJES

Al onze broodjes worden standaard op zuurdesem geserveerd. Als alternatief hebben wij oathies in huis. Oathie is een gezond alternatief voor brood dat geen meel of tarwe bevat, maar bestaat uit ruwe havermout vlokken, sojabonen, bessen, lijnzaad en noten. Wij verkopen de oathies ook voor thuis!

Avocado eiersalade €7,00 (kan ook vegetarisch)

Avocado eiersalade met guacamole, tomaat, lente ui, crispy bacon & veldsla.

Burrata & gegrilde groenten €8,50

Huisgemaakt mousse van burrata en basilicum met gegrilde paprika, veldsla, tomaat & balsamico.

Artisjok & rosbief €8,50 (kan ook vegetarisch)

Artisjok-kikkererwten spread met gegrilde rosbief, courgette, tomaat & pompoenpitjes.

Zalm €9,50

Gemarineerde zalm met een mousse van avocado, wasabi en limoen, zoetzure komkommer, radijs, veldsla & sesamzaadjes. Geserveerd op een spelt-desem zeewierbroodje.

WRAPS & WAFELS

Organic speltwrap €7,00

Met guacamole, mango, feta, cashewnoten, komkommer, veldsla & koriander.

Hartige boekweit wafel & zalm €9,50

Met courgette, Provençaalse kruiden, gruyère, gemarineerde zalm, bieslook & kruidenkaas.

WARME LUNCH

Biologische kip avocado burger €9,50 (Met zoete aardappel frites €12,50)

Huisgemaakte kip-avocado burger met tomatensalsa, komkommer, augurk, veldsla en een crème van avocado, wasabi & limoen.

Dim Sum €9,50

Chinese gestoomde delicatessen van varkensvlees, garnalen en rundvlees geserveerd met soja saus.

SALADES

Zomerse rosbief salade €12,50

Thaise salade met mango, rode ui, komkommer, limoen, rode peper, rosbief & cashewnoten.

Poké Bowl Zalm €12,50

Traditioneel gerecht uit Hawaï met gemarineerde Zalm, edamame, avocado, radijs, komkommer, lente ui, nori, gember & quinoa.

Burrata & gegrilde groenten €12,50

Hele burrata met gegrilde groenten, avocado, tomaat, basilicum & balsamico.

Bijgerechten

Zoete aardappel frites met truffel mayonaise & Himalaya zout € 3,50 (ca. 15 min.).

Brood met olijfolie & artisjok hummus € 3,50

WARM

- Espresso €2,20
- Dubbele Espresso €3,00
- Espresso Machiato €2,30
- Cortado €2,40
- Koffie €2,20 - groot €3,20
- Cappuccino €2,50 - groot €3,50
- Flat White €3,50
- Latte €2,60
- Latte Machiato €2,60
- Chai Latte (original of vanille) *Suikervrij* €3,25
- Thee €2,20
- Verse Munt Thee €2,50
- Gember Thee €2,50
- Extra shot espresso + €1,00

Specials

- Coconut cappuccino €3,00
- Ice coffee Coco (Espresso, kokosmelk, banaan & dadels) €4,50
- Matcha latte (Matcha green tea, soyamelk & kokosbloesem) €3,50
- Met espressoshot (+€1,00)

Keuze uit

- soyamelk + €0,20
- amandelmelk + €0,50
- kokosmelk + €0,50

Siroop & honing

- Vanille monin + €0,50
- Caramel monin + €0,50
- Honing + €0,25

SUIKERVRIJE ZOETIGHEID

Huisgemaakt, dagvers, daarom niet altijd voorradig.

- Appeltaart (spelt) €4,50
- Chocoladetaart (amandelmeel) € 4,50
- Chocolade muffins (amandelmeel) € 3,00
- Limoen-mango muffins (amandelmeel) €3,00
- Wortel-banane cake (amandelmeel) €3,50

KOUD

Appelsap (Olmenhorst) €3,00

Perensap (Olmenhorst) €3,00

Tomatensap (Schulp) €3,00

Kokoswater (Vita Coco) €3,50

Green tea: mango, vanille & rooibos (Uber flavour) €3,50

Green tea: appel, kaneel & rooibos (Uber flavour) €3,50

Ice tea green (Little miracles) €3,50

Komkommer frisdrank (Cucumis) €3,50

Lavendel frisdrank (Cucumis) €3,50

Lime & lemongrass (Belvoir) €3,10

Ginger beer (Belvoir) €3,10

Organic lemonade (Belvoir) €3,10

Elderflower (Belvoir) €3,10

Earth water (Rood en Blauw) €2,50

WIJN & BIER

Huiswijn wit (Verdejo - Spanje) €4,00

Huiswijn wit (Pinot Grigio) €5,00

Huiswijn wit (Gruener Silvaner) €5,50

Huiswijn rood (Negroamaro - Italië) €4,25

Huiswijn rood (Blender special) €5,50

Huiswijn rosé (Frankrijk-Grenache Cinsault) €4,00

Gulpener Bier (pils) €3,75

Mongozo witbier (glutenvrij) €4,00

Alcoholvrij bier €3,00

Blender special (wisselende wijnen, informeer hiervoor bij de bediening)

BORREL & BITES

vanaf 16.00 uur

KOUDE BITES

Brood met olijfolie & artisjok hummus €3,50

Notenmix €3,50

Nacho's met guacamole (glutenvrij) €5,00

Plateau koude bites €9,50

BRUCHETTA'S

Veggie, mango, guacamole & feta (3 stuks) €4,50

Zalm, met avocado mousse & zeewier (3 stuks) €6,50

Burrata, met basilicum & tomaat (3 stuks) €5,50

Gemengd plateau (6 stuks) €10,50

WARME BITES

(bereidingstijd ca. 15 minuten)

Dim Sum (7 stuks) €9,50

Chinese gestoomde delicatessen geserveerd met sojasaus.

Zoete aardappel frites €3,50

Uit de oven, met Himalayazout en huisgemaakte truffelmayonaise.

Biologische kip avocado burger €9,50 (Met zoete aardappel frites €12,50)

Huisgemaakte kip-avocado burger met tomatensalsa, komkommer, augurk, veldsla en een crème van avocado, wasabi & limoen.

PLATEAUS

Plateau Blender €18,50

Combinatie van koude bites, warme bites & bruchetta's.

HIGH WINE

vanaf 15.30 uur

HIGH WINE MET BIJPASSENDE GERECHTJES!

Laat je verrassen door Blender HIGH WINE, 3 spannende wijnen vergezeld door heerlijke warme en koude hapjes.

Lekker ontspannen op het zonnige terras en genieten.. Een heerlijk arrangement voor na het shoppen in Haarlem!

Informeer hiervoor bij de bediening!



SUPERFOODS

ACEROLA

De Acerola bes wordt ook wel de West-Indische kers of Barbadoskers genoemd. De bes groeit aan een bepaalde loofboom die vooral voorkomt in Brazilië. De Acerola bes is een ware vitaminebom; een paar gram van deze bes bevat meer vitamine C dan een kilo sinaasappel! Acerola bessen bevatten ook veel bètacaroteen, dat in je lichaam omgezet wordt in vitamine A. Deze vitamine ondersteunt je afweersysteem en is onder andere goed voor je huid en haar.

HENNEPZAAD

Hennep is een van de oudst bekende medicinale plant en het bevat tal geneeskrachtige eigenschappen.

Goed voor gewrichten, hart en bloedvaten

Houdt geheugen en brein in goede conditie

Stimuleert de aanmaak van het gelukshormoon

Zorgt voor een mooie huid

Geeft energie

Goed voor het immuunsysteem

MOERBEIEN

Moerbei is een geslacht van 10 tot 16 soorten bladverliezende bomen uit de moerbei familie. De planten komen voor in Azië, Afrika en Noord Amerika. Moerbeien zijn vetvrij, natriumarm en zitten vol met verschillende vitaminen en mineralen. Het veelzijdige besje helpt bij:

Gezichtsvermogen te versterken

Bloeddruk op peil te houden

Gunstige invloed op darmflora

Zorgt voor minder risico op hart en vaatziekten

Sterkte invloed op werking hersenfunctie's

GOJI BESSEN

Goji's zijn de helder oranje vruchten van de struik Lycium Barbarum. Het zijn Aziatische bessen afkomstig uit China, Tibet en Mongolië. Goji bessen zitten boordevol vitamine B1, B2, B6 maar staat vooral bekend om hoge vitamine C gehalte.

Goji bessen hebben:

Positief effect op de lever

Beschermen het lichaam tegen vrije radicalen

Helpt bij afslanken

Verbeterd de nachtrust

Helpt bij acne en huiduitslag

BIJENPOLLEN

Bijenpollen worden gemaakt door bijen. De bijen halen dit uit bloemen en planten en voegen daar nectar aan toe en vormen pollen. Bijenpollen zijn een van de voedzaamste superfoods.

Ze bevatten hoogwaardige eiwitten, 12 aminozuren, 16 vitaminen, 13 mineralen, 8 enzymen en zitten vol met gezonde antioxidanten. Bijenpollen hebben de volgende eigenschappen:

Boost je weerstand

Geeft energie

Verbeterd je darmflora

Reinigt je lichaam

Gunstig effect op hooikoorts

CHIAZAAD

Chiazaad is een zeer krachtige superfood dat eeuwenlang gegeten werd door Maya's. Chiazaad heeft de volgende eigenschappen:

Rijk aan IJzer

Helpt bij afslanken

Verlaagd cholesterol

Verbeterd de werking van de hersenen

Zorgt voor minder risico op hart en vaatziekten

Houd bloedspiegel laag

Vertraagd verouderingsproces

Werkt tegen stress

MACAPOEDER

Maca is een wortel uit Andes en wordt daar al duizenden jaren gebruikt door de Inca's als krachtbron en medicijn.

Macapoeder heeft de volgende eigenschappen:

- Hormoon regulerend**
- Libido verhogend**
- Energie boosten**
- Goed voor het geheugen**
- Verbeterd de weerstand**
- Goed voor vruchtbaarheid**

SPIRULINA

Wordt ook wel "de koningin" van de superfoods genoemd!

Spirulina is een plantaardige superfood van een eetbare blauw-groene micro algensoort in poedervorm. Het is een ongelofelijke vitaminebom, bevat onder andere 11 vitaminen, 10 mineralen en 18 aminozuren.

- Bevat veel IJzer**
 - Rijkste bron van vitamine A**
 - Vol antioxidanten**
 - Omega 3 vetzuren**
 - Verbeterd het immuunsysteem**
 - Geeft energie**
- Is een goede vervanger voor multivitaminen supplementen**
- Rijkste plantaardige bron van GLA (essentieel vetzuur)**

CACAONIBS

Het belangrijkste verschil met normale chocola is dat rauwe cacao niet verhit is boven 38 tot 40 graden. Hierdoor blijven alle vitaminen, mineralen en enzymen optimaal aanwezig in het product. Cacaonibs hebben:

- Een positieve werking op hart en bloedvaten, bloeddruk en cholesterol**
- Stimuleert je brein en lichaam**
- Bevat serotonine, het gelukshormoon dat werkt als een antidepressivum**



Blender gaat over balans. Voor die balans vinden wij dat gezond vooral lekker moet zijn. Wij geloven dat de juiste voeding de basis is om je jong te (blijven) voelen. Hierbij houden wij wel een knipoog naar het goede leven.