

## smoothies helados saludables copa: 5.95€ | bowl: 7.95€

plant-based | raw | gluten-free | sin pasteurizar | sin lactosa

### açaí <sup>FS</sup>

**copa:** açaí do brasil + plátano + fresas + bebida casera de anacardos + sirope de agave + cañamones

**bowl:** + arándanos + crumble casero de castañas del Brasil + bayas de Goji

### teresa's favorite smoothie <sup>FS</sup>

**copa:** bebida vegetal casera de almendras + fresas + mantequilla de almendras + sirope de agave + vainilla

**bowl:** + Teresa's original granola + frambuesa + granada



## yogures plant-based

4.95€

plant-based | gluten-free

### royal coconut milk parfait <sup>FS</sup>

yogur casero de leche de coco + granola casera + frutas del bosque + mermelada de fresa y ruibarbo

### mango passion yoghourt <sup>FS</sup>

yogur casero de anacardos + mango + nata de coco



## helados cremosos saludables

5.95€

sin azúcares refinados | gluten-free | sin lactosa | plant-based | \*contiene huevo

### toasted hazelnut <sup>FS</sup>

helado: avellana

fruta: plátano + arándanos

indulgencia: ginger turmeric doughnut\*

topping: nibs de cacao + avellanas

### cashew choco <sup>FS</sup>

helado: chocolate

fruta: papaya + fresas

indulgencia: pink lady

topping: coco + bayas de Goji



es

## housemade gluten-free bakery

plant-based | gluten-free | alto contenido en fibra



### vegan pear-chocolate muffin <sup>PB</sup> | 2.95€

muffin de trigo sarraceno + pera caramelizada + chocolate



### quinoa-blueberry muffin <sup>PB</sup> | 2.95€

muffin de quinoa y trigo sarraceno + crema de avellanas + arándanos



### matcha muffin <sup>PB</sup> | 2.95€

muffin de trigo sarraceno y arroz integral + crema de almendras + té matcha + nibs de cacao



### miso-ginger muffin <sup>PB</sup> | 2.95€

muffin de trigo sarraceno y arroz integral + crema de almendras + bebida vegetal de coco + jengibre + miso



### chocolate & orange muffin <sup>PB</sup> | 2.95€

muffin de trigo sarraceno y arroz integral + crema de avellanas + plátano + cacao + naranja



### cookie <sup>PB</sup> | 2.50€

cookie casera vegana con chips de chocolate raw y nueces



### moskito <sup>PB</sup> | 3.50€

harina de trigo sarraceno + mascarpone de anacardos + cobertura de chocolate



### pink lady <sup>PB</sup> | 2.50€

harina de trigo sarraceno + crema de anacardos y limón + remolacha + chocolate blanco plant-based



### coco choco chia bar <sup>PB</sup> | 3.50€

crema de coco y chía + almendras + chocolate raw



### cinnamon maca roll <sup>PB</sup> | 3.50€

harina de trigo sarraceno + almendras + canela + maca + mascarpone plant-based



### choco ginseng don e.t <sup>FS</sup> | 2.50€

mini doughnut (no frito) de harina de almendras + ginseng + chile + cobertura de chocolate + cacahuets



### maple-glazed doughnut <sup>FS</sup> | 2.95€

doughnut (no frito) de harina de almendras + harina de coco + anacardos + miel + glaseado de sirope de arce



### ginger-turmeric doughnut <sup>FS</sup> | 2.95€

doughnut (no frito) de harina de almendras + harina de trigo sarraceno + nueces + jengibre + anacardos + cúrcuma + chocolate plant-based



### ¿quieres ver la carta?

visita: [flaxandkale.com/flax--kale-la-roca](http://flaxandkale.com/flax--kale-la-roca) o bien, escanea el código QR.

TODOS LOS PLATOS SON GLUTEN-FREE

**PB** | plant-based    **FS** | frutos secos  
**RF** | raw food    **OF** | oily fish

[www.flaxandkale.com](http://www.flaxandkale.com)

follow us: @flaxandkale

# specialty coffee

café de altísima calidad, sostenible y transparente

**FLAX & KALE**  
street

## espresso

espresso 1.80€



18ml de café en taza  
9gr de café

long black (americano) 2.30€



90ml de agua caliente extra  
36ml de café en taza  
18gr de café

## regular filtered coffee | free refill

moccamaster extraction 2.00€



café de filtro de alta calidad, gran sabor y aroma, sólo para verdaderos apasionados

para una experiencia de café superior, te recomendamos probar nuestras bebidas vegetales no pasteurizadas elaboradas de forma artesanal en nuestro obrador

gluten-free | dairy-free  
organic plant-based drinks



Flax & Kale  
Sustainable Program

adquiere una taza reusable F&K a precio de coste (2.95€) y cada vez que la presentes obtendrás un descuento de 0.50€ en todos los cafés

## ¡combina con tu bebida vegetal preferida!

extra shot: +0.50€

### ¿qué café te gustaría?

vaca / soja

avellana

coco avena

almendra  
anacardo

#### cortado



40ml de leche / bebida vegetal  
18ml de café en taza  
9g de café

2.00€

+0.20€

+0.20€

+0.20€

#### café con leche / capuccino



120ml de leche / bebida vegetal  
18ml de café en taza  
9g de café

2.20€

+0.40€

+0.40€

+0.40€

#### flat white



100ml de leche / bebida vegetal  
36ml de café en taza  
18gr de café

2.40€

+0.40€

+0.40€

+0.40€

#### latte



225ml de leche / bebida vegetal  
18ml de café en taza  
9g de café

2.60€

+0.60€

+0.60€

+0.60€

## tea world

+ añade una bebida vegetal

matcha latte 2.90€ | +0.60€

chai tea latte 2.90€ | +0.60€

negro chai<sup>ECO</sup> 2.50€

verde (sencha)<sup>ECO</sup> 2.50€

rojo (pu erh)<sup>ECO</sup> 2.50€

negro (earl grey)<sup>ECO</sup> 2.50€

rooibos<sup>ECO</sup> 2.50€

rooibos masai masala<sup>ECO | FS</sup> 2.50€

infusión digestiva<sup>ECO</sup> 2.50€

Eat better > Be happier > Live longer