

LEGAL CAKES

Krok 1: Wybierz bazę



Bez glutenu



Wegańskie



Bez laktozy



Bez orzechów



Pancakes

banan, jogurt grecki/tofu, mąka kasztanowa, odżywka białkowa/wegańska, nerkowce, olej kokosowy **16 zł/19 zł**

Kcal 462/B 2g/W 55g/T 18g

Gofry

mąka amarantusowa i kukurydziana, ksylitol, jaja, mleko bez laktozy, odżywka białkowa **16 zł**

Kcal 177/B 8g/W 30/T 4g

Świeży chleb czystoziarnisty

śłonecznik, komosa ryżowa, jagody goji, siemię lniane, płatki owsiane/płatki jaglane, sól himalajska, ksylitol, olej kokosowy **13 zł**

Kcal 180/B 6g/W 14g/T 14g

Granola owocowa

płatki owsiane, płatki kokosowe, migdały, żurawina, suszone morele, jagody goji, siemię lniane, ksylitol **12 zł**

Kcal 245/B 8g/W 36g/T 9g

Granola czekoladowa

płatki owsiane, płatki kokosowe, migdały, orzechy laskowe, karob, czekolada gorzka 85%, siemię lniane, ksylitol **12 zł**

Kcal 299/B 9g/W 29/T 18g

Owsianka/jaglanka korzenna – tu sami wybraliśmy najlepsze dodatki :)

płatki owsiane/jaglane, pieczone jabłko, przyprawy korzenne, konfitura śliwkowa **15 zł**

O: Kcal 295/B 7,2g/W 56,8g/T 4,4g

J: Kcal 290/B 6,2g/W 60g/T 2,8g

Owsianka/jaglanka czekoladowo-pomarańczowa – tu sami wybraliśmy najlepsze dodatki :)

płatki owsiane/jaglane, gorzka czekolada, pomarańcza, gorzkie kakao **15 zł**

O: Kcal 318/B 10,8g/W 49g/T 8,7g

J: Kcal 312/B 9,8g/W 52g/T 7,1g

Naleśniki

wyberz polewę czekoladową lub owocową
mąka kasztanowa, mąka kukurydziana, odżywka białkowa, mleko bez laktozy, jaja **16 zł**

Kcal 179/B 10g/W 25g/T 4g

Pudding czekoladowy

nasiona chia, mleko kokosowe, gorzka czekolada, odżywka białkowa wegańska, karob, erytrol **14 zł**

Kcal 384/B 21g/W 35g/T 18g

Pudding waniliowy

komosa ryżowa, mleko bez laktozy, odżywka białkowa wegańska, erytrol **14 zł**

Kcal 459/B 34g/W 61g/T 9g



LEGAL CAKES



Krok ②: Wybierz 1 dodatek

Masło orzechowe – 100% orzechy arachidowe

Kcal 227/B 10g/W 6g/T 20g

Jogurt grecki

Kcal 20/B 3,5g/W 1g/T 0g

Twaróg

Kcal 46/B 6g/W 1,5/T 1g

Powidła śliwkowe 100%/mus owocowy 100%

Kcal 21/B 0g/W 5g/T 0,5g

Odżywka białkowa (zapytaj o dzisiejsze smaki)

Kcal 117/B 23g/W 0,3g/T 4g



Krok ③: Wybierz 1 dodatek

Krem czekoladowy

Kcal 220/B 8g/W 11g/T 16g

Twarożek z mango

Kcal 72/B 10g/W 8g/T 0,5g

Syrop daktylowy

Kcal 52/T 0g/W 11g/B 5g

Orzechy

Kcal 188/B 4g/W 5g/T 18g

Świeże owoce

Kcal 62/B 1g/W 16g/T 0g

Dodatki ekstra 3 zł

Mleko ekstra (sojowe, kokosowe, migdałowe, bez laktozy): 3 zł



LEGAL CAKES

Legalne słodkości



Bez glutenu



Wegańskie



Bez laktozy



Bez orzechów



Ciasto czekoladowo-cytrynowe
gorzka czekolada, cytryny, jaja, olej kokosowy, mąka ziemniaczana, erytrol
160 Kcal/B 5,7g/W 12,5g/T 9,6g

15 zł

Orzechowiec
orzechy włoskie, nerkowce, syrop klonowy, espresso, jaja, erytrol
560 Kcal/B 15,5 g/W 22,5g/T 46g

17 zł

Tarta jablkowa/gruszkowa/śliwkowa/morelowa
mąka migdałowa, mąka jaglana, olej kokosowy, syrop klonowy, erytrol
454 Kcal/B 10g/W 50g/T 23,5g

15 zł

Tarta owsiano-migdałowa
nerkowce, migdały, płatki owsiane, mleko kokosowe, gorzka czekolada, karob, erytrol
546 Kcal/B 12,7g/W 33,6g/T 9,6g

15 zł

Ciasto marchewkowe
marchew, powidła śliwkowe, orzechy włoskie, jaja, daktyle, olej kokosowy
273 Kcal/B 15g/W 18,4g/T 15,5g

15 zł

Legalne Bounty
mąka migdałowa, wiórki kokosowe, olej kokosowy, jaja, gorzka czekolada, odżywka białkowa
387 Kcal/B 10g/W 8g/T 35g

17 zł

Legalny Snickers
mąka arachidowa, mąka jaglana, orzechy arachidowe, mleko bez laktozy, gorzka czekolada
284 Kcal/B 17,6g/W 23g/T 13,5g

17 zł



LEGAL CAKES

Legalne słodkości



Bez glutenu



Wegańskie



Bez laktozy



Bez orzechów

Tiramisu

mąka ziemniaczana, mąka arachidowa, erytrol, jogurt grecki, espresso

Kcal 370/B 23g/W 28,8g/T 18g

17 zł

Keks

miechunka, żurawina, śliwki suszone, jaja, morele suszone, mąka kukurydziana, olej kokosowy, gruszki, przyprawy korzenne

Kcal 254/B 6,75g/W 30,5g/T 12g

13 zł

Placek gruszkowo-śliwkowy

mąka kukurydziana, jogurt grecki, śliwki, gruszki, jaja

Kcal 161/B 6g/W 23,6g/T 4,8g

13 zł

Słonecznikowiec

orzechy laskowe, słonecznik, mąka ziemniaczana, erytrol

Kcal 651,7/B 22g/W 39g/T 45g

17 zł

Piernik wegański

mąka kukurydziana, mąka gryczana, banany, przyprawy korzenne, daktyle, powidła śliwkowe, pomarańcze

Kcal 398/B 6,7g/W 45,8g/T 21g

15 zł

Legalne Monte

odżywka białkowa, orzechy laskowe, jogurt grecki, mąka kasztanowa

Kcal 286,5/B 19,5g/W 13g/T 17,3g

15 zł

Brownie z batatów

bataty, śliwki suszone, mąka kokosowa, daktyle, siemię lniane, gorzkie kakao, olej kokosowy

Kcal 366/W 64g/B 7g/T 6,5g

15 zł

Ciasto dnia (niespodzianka!)

15 zł



LEGAL CAKES

Niegrzeszne przekąski

Nasze kultowe batony

7,50 zł

Sneaky: orzechy ziemne, masło orzechowe, miód, otręby orkiszowe, odżywka białkowa, czekolada gorzka 90%
100g/Kcal 338/B 24g/W 12g/T 20g

Brownie: fasola czerwona, banany, odżywka białkowa, kakao, czekolada gorzka, kasza jaglana, wanilia
130g/Kcal 244/B 23g/W 29g/T 4g

Owocowo-czekoladowy: banany, płatki owsiane, płatki jęczmienne, odżywka białkowa, gorzka czekolada, owoce sezonowe, wanilia
140g/Kcal 276/B 20g/W 40g/Tg 4g

Żurawina i jagody goji: żurawina, jagody goji, banany, płatki owsiane, płatki jęczmienne, odżywka białkowa
140g/Kcal 300/B 14g/W 52g/T 4g

Koko: wiórki kokosowe, odżywka białkowa, czekolada gorzka
90g/369 Kcal/B 13g/W 4g/T 31g

Szyszka: kasza jaglana ekspandowana, ryż ekspandowany, odżywka białkowa, banany, miód, kakao
95g/Kcal 181/B 12g/W 31g/T 1g

Szarlotkowy: jabłka, cynamon, banany, płatki owsiane, płatki jęczmienne, odżywka białkowa, wanilia
130g/Kcal 247/B 15g/W 40g/T 3g

Babeczka RAW: orzechy włoskie, nerkowce, daktyle, owoce, olej kokosowy, syrop klonowy
Kcal 346/B 6g/W 22g/T 26g

Ciastko owsiane: śliwki suszone, płatki owsiane, gorzka czekolada, orzechy włoskie, żurawina
Kcal 104/B 2g/W 15g/T 4g

Ciastko Kocie Oczko: mąka jaglana, mąka migdałowa, syrop klonowy, olej kokosowy
Kcal 138/B 3,5 g/W 12g/T 8g

Rafaello: wiórki kokosowe, mleko kokosowe, agar, erytrol, migdał blanszowany
Kcal 58/B 1,6 g/W 0,8 g/T 5,3 g

Muffinka low carb: biała fasola, odżywka białkowa, cytryny, śliwki
Kcal 55/B 5g/W 7,5 g/T 0,4 g

Muffinka czekoladowa: mąka gryczana, mąka kukurydziana, jajko lniane, puree z buraków/jabłka/batatów/dyni, daktyle, olej kokosowy
Kcal 202/B 4g/W 23g/T 10g

Bajaderka: masło orzechowe, odżywka białkowa wegańska, mąka migdałowa, jajka, mąka kukurydziana, karob, erytrol, syrop daktylowy, ekstrakt waniliowy
Kcal 55/B 4g/W 3g/T 4g

3 zł

LEGAL CAKES

napoje



napoje

Espresso
Espresso Macchiato
Podwójne espresso
Podwójne espresso Macchiato
Latte S
Latte L
Cappuccino S
Cappuccino L
Flat White



Legalna gorąca czekolada

mleko kokosowe, karob, odżywka czekoladowa, gorzka czekolada

Rozgrzewająca herbata zimowa

Sok MALUM (jabłko, jabłko-mięta, jabłko-żurawina)

Woda

Kawy autorskie

Bulletproof Coffee

(masło klarowane, olej kokosowy)

Legal Cakes Coffee

(odżywka białkowa, słodzik, mleko kokosowe, banany) w wersji na zimno i na ciepło

Czekoladowo-orzechowa

(mleko migdałowe, karob, odżywka orzechowa)

Kofzenna

(cynamon, goździki, kardamon, odżywka waniliowa)

Do swojej ulubionej kawy zamów posypkę z:

Kekao

Cynamonu



Dodatki do kawy

Bezcukrowy syrop smakowy

(zapytaj o dostępne smaki)

Mleko roślinne

(kokosowe, migdałowe, sojowe)

Mleko bez laktozy

Masło orzechowe

3 zł

6 zł

7 zł

8 zł

9 zł

8 zł

10 zł

8 zł

10 zł

11 zł

15 zł

10 zł

7,50 zł

5 zł

Koktajle

Z odżywkami białkowymi

Czekoladowo-orzechowy

Szpinakowo-miętowy

Mango + chia

Raw

Pietruszka + ananas

Jagoda + ananas

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

15 zł

