

生活報告 2-餐廳&Café 篇

如果有人跟我一樣喜歡吃早午餐，在巴塞隆納的日子可以好好把握，那邊有許多平價又厲害的早午餐店，以下列出一些我去過、或是當地朋友推薦的餐廳供大家參考。

1. Brunch & Cake

在巴塞隆納總共有三家分店，據說在港口附近那家可以看到很美的海邊景色，但我都是去市區的分店。飲料類大推 Smoothie，都是由各種水果莓果製成，非常濃稠美味；食物類有 Burger、Pancake、Eggs 三大類，我點過好幾次不同餐點，都沒踩到雷過，最厲害的是他們的食物不只健康好吃，而且擺盤裝飾都超級美！



2. Flax & Kale

位置在 Plaza Catalunya 附近，是一家強調健康、有機、永續的餐廳，強調 Eat better→Be happier→Live longer。他們的食物裡都不含肉類，大部分的食物都只有蔬果，少數餐點裡有 oily fish (ex.鮭魚、鯖魚、沙丁魚)。菜單

長得很可愛，會標記每道食物是否為 Gluten Free/Plant Based/Raw

Food/Oily Fish。他們的 Smoothie 也崩潰好喝~餐廳裝潢也很漂亮很有格調，

椅背是小碎花圖案搭配木質色調裝潢，一走進店裡就讓人心情很好。



HEALTHY BOWLS

- ROYAL COCONUT MILK PARFAIT** | 5.95€
housemade coconut milk yogurt + housemade granola + seasonal fruits + berries
- TERESA'S INNOVATIVE PLANT-BASED YOGURT** | 5.95€ **NEW**
cashews + papaya + goji berries + raw buckwheat granola + berries + hempseeds
- AÇAÍ BOWL** | 8.95€ **NEW**
açai do brasil + banana + blueberries + housemade brasilian chestnuts crumble + agave syrup + hemp seeds + goji berries + strawberries + cashew milk
- AÇAÍTELLA BOWL** | 8.95€ **NEW**
açai do brasil + raw cocoa + housemade hazelnut cream + gluten free crumble + kiwi + strawberries + banana + turmeric dressing
- PINK PITAYA BOWL** | 8.95€ **NEW**
banana + red pitaya + pear + housemade almond milk + coconut sugar + crunchy raw granola with buckwheat and marcona almonds + chia seeds + coconut shavings

FLAX & KALE
— COINA FLEXITERIANA —

GF: Gluten Free
RF: Raw Food

PB: Plant Based
OF: Oily Fish



10% VAT included

3. Alsur Café

有兩三家分店，假日必定人潮洶湧的咖啡店。我只點過他們的 Pancake，份

量大到我只吃完了一半(笑)，同行友人點班尼迪克蛋，搭配伊比利火腿 Jamon

味道很搭。可惜的是只去過那一次，沒有多嘗試其他餐點，就留給之後的同

學去發掘囉！



4. Flash Flash

巴塞隆納當地人介紹的 Tortilla 餐廳，我只去過一次，點了鮭魚 Tortilla，還好好吃的，價格也不太貴，不加飲料的話一份餐點價格大概在介在 7~11 歐元之間，如果想在西班牙吃道地 Tortilla 的人可以去嘗試看看。



5. Restaurant Bali

在 Gracia FGC 車站附近的馬來西亞餐廳，是我在巴塞隆納最愛的餐廳，在 Google map 上的評價高達 4.5。如果喜歡東南亞美食的人千萬不要錯過，在台灣也很少能吃到這麼好吃的馬來西亞食物。中午的時候會有豐盛又實惠的套餐(menu de día)，包含前菜、主餐、飲料與甜點，價格才 11 歐元左右，能不吃嗎!!!!