

Preps

prepared with happiness
In the city centre

You can find our English menu halfway

wifi:
Preps Wifi
Preps2025!

Preps_maastricht
043-8523716
info@prepsmaastricht.com
Mariastraat 6a, 6211EP, Maastricht



Welkom bij Preps!

Preps is opgericht in 2019 door eigenaresse Steffanie. Sindsdien heeft ze nooit haar missie en visie uit het oog verloren:

“Een plek creëren waar gasten lekker en verantwoord kunnen lunchen. Een plek waar gezonde en verse producten centraal staan. Simpel, maar persoonlijk. Geïnspireerd door vegan en glutenvrije ingrediënten, waarbij balans het belangrijkste ingrediënt is. Preps, prepared with happiness”.

Bij Preps willen wij iedereen verwelkomen om van onze gezonde en lekkere maaltijden te kunnen genieten. Zowel jong als oud en zowel vleeseter, vegetarier, veganist en coeliaak. Wij willen zo veel mogelijk mensen kunnen laten genieten op een gezonde en gebalanceerde manier zonder zorgen. We proberen daarom met zoveel mogelijk dieetvoorkeuren rekening te houden.

Om die reden hebben wij de glutenvrije en vegan opties aangegeven met vakjes bij elk gerecht. Staat er geen vakje naast het gerecht dat jij wil? Dan kan het gerecht niet zonder gluten of vegan gemaakt worden. Kijk dan vooral verder, naar alle andere lekkere opties die we wél voor jou beschikbaar hebben! Voor glutenvrije gerechten rekenen wij een toeslag van 1 euro.

Glutenvrij mogelijk

Vegan

Heb je andere dieetwensen of vragen? Laat het ons team direct weten en dan proberen onze cheffies iets lekkers voor je klaar te maken. We werken in een kleine keuken, dus kunnen kruisbesmetting helaas niet voorkomen.

Bij Preps zitten we nooit stil. In januari 2024 zijn wij gestart met Preps - The Food Label. In dit dochterbedrijf hebben wij onze gerechten omgetoverd tot kant-en-klare maaltijden. Op deze manier kan iedereen altijd van onze gezonde en verse maaltijden genieten. Meer info over onze maaltijden en waar deze te verkrijgen zijn? Scan de QR code!

Wist je al dat wij sinds april 2025 een tweede locatie hebben in Randwyck? Kom langs en proef onze heerlijkheden daar! Endepolsdomein 30, 6229 EM, Maastricht.



Zoete gerechten

Griekse yoghurt

Granola, vers fruit en honing

9,75

Vegetarisch

Glutenvrij mogelijk

Chiapudding

Plantaardige melk en wisselende toppings. Zie het bordje op tafel

8,50

Vegan

Glutenvrij

Bananenbrood

Twee sneetjes bananenbrood, framboos-vanille compote, limoen mascarpone en pindacrumble

11,75

Vegan

Glutenvrij mogelijk

Karamel pancakes

Karamelsaus, banaan, cookiedough, cacaonibs en pecannoten

13,25

Vegan

Glutenvrij mogelijk

Power pancakes

Granola, vers fruit, banaan en agave siroop

13,25

Vegan

Glutenvrij mogelijk

Hot crumble

Warme aardbei-rabarber crumble met appel, geserveerd met homemade vanille ijs

13,00

Vegan

Glutenvrij mogelijk



Smoothie bowls

Al onze smoothiebowl worden geserveerd met granola*, vers fruit en zaden of kokosnippers.

Purple açai

Açai, guarana, banaan en kokosmelk

13,75

Vegan

Glutenvrij mogelijk

Pink dragon

Dragon fruit, mango, kokos, banaan, dadel en kokosmelk

13,75

Vegan

Glutenvrij mogelijk

Sweet sunshine

Ananas, mango, banaan, acerola-kers en kokosmelk

13,75

Vegan

Glutenvrij mogelijk

Extra lekker bij je smoothie bowl

Pindakaas

+1,50

Cacaonibs

+2,00

Vegan proteïnepoeder

+3,00

*Onze Preps granola bevat haver en noten



Hartige gerechten

Al onze hartige gerechten worden geserveerd op zuurdesem meergranenbrood.
Glutenvrije optie: pittenbrood

Smashed avocado & eggs

13,75

Vegan mogelijk

Glutenvrij mogelijk

Snee brood met avocado, bietenspread, feta en tomaten geserveerd met:

- twee gepocheerde eitjes, of;
- twee spiegeleitjes, of;
- twee stuks roerei, of;
- scrambled tofu

Hartige pancakes

15,50

Vegan mogelijk

Glutenvrij mogelijk

Seizoensgebonden toppings. Zie het bordje op tafel :)

Tonijnsalade

14,00

Glutenvrij mogelijk

Op basis van Griekse yoghurt, nori, wasabi, lente-ui, sesamolie, sojasaus, komkommer, furikake, verse avocado

Gerookte zalm

16,00

Glutenvrij mogelijk

Gerookte zalm met roomkaas, citroen, kappertjes, tomaat, rode ui, dillesaus en garnering

Pimp je gerecht!

Check onze bijgerechten pagina, om je gerecht een extra upgrade te geven!



Hartige gerechten

Al onze hartige gerechten worden geserveerd op zuurdesem meergranenbrood.
Glutenvrije optie: pittenbrood

Spicy tempeh

15,00

Vegan

Piri piri tempeh, geroosterde rode paprikahummus, sla, komkommer, tomaat, koriander en jalapeñosaus

Glutenvrij mogelijk

Oatbangers©

15,00

Vegan

Preps' Oatbangers©, op flatbread, met kruidenfeta, gegrilde courgette, komkommer, rode ui, granaatappel, peterselie en verse kruiden

Glutenvrij mogelijk

Harissa kip

17,50

Glutenvrij mogelijk

Langzaam gegaarde harissa kip geserveerd op schiacciata brood met feta, rucola, granaatappel, komkommer, tomaat, ui en verse kruiden

Pulled oesterzwam

17,00

Vegan

Pulled oesterzwam geserveerd op schiacciata brood, bietenhummus, rucola, venkel-appel salade, krieltjes, dille en balsamico siroop

Glutenvrij mogelijk



Seizoens specials

A spicy southern morning

16,50

Vegan mogelijk

Glutenvrij mogelijk

Op een snee brood: Erwten-pestospread, groene asperges, parmezaanse kaas, tomaatjes, rucola en chili-garlic-crunch. Kies: met gerookte zalm, óf vegan bacon

Green shakshuka

15,00

Vegan mogelijk

Glutenvrij mogelijk

Broccoli, groene asperges, tuinbonen, erwten, courgette, sjalotjes en tomaat, geserveerd met flatbread, feta, harissa olie en een gepocheerd ei

So be it springy

15,00

Vegetarisch

Glutenvrij mogelijk

Twee gepocheerde eieren, knoflook yoghurt, venkel-appel salade, groene asperges, harissa olie en verse kruiden, geserveerd met flatbread

Voedselallergie? Scan de QR-code voor onze allergenenkaart. Is er iets niet duidelijk? Vraag dan onze medewerkers naar de samenstelling van de gerechten!

We doen ons best om zorgvuldig te werken, maar kruisbesmetting kunnen we niet volledig uitsluiten.



Soepen

Tomatensoep

8,00

Vegan

Geserveerd met brood en kruidenboter

Glutenvrij mogelijk

Soep van de week

8,75

Vegan

Vraag ons personeel :)

Geserveerd met brood en boter

Glutenvrij mogelijk

Comfy Preps Bowls

Salty brunch bowl

18,50

Vegan

Preps' Oatbangers© met baby aardappels, groene asperges, vegan bacon, scrambled tofu, tomaat, smashed avocado en rucola

Glutenvrij mogelijk

Gerookte zalm bowl

18,50

Glutenvrij mogelijk

Gerookte zalm, sla, gepocheerd ei, erwten-pestospread, tomaat, komkommer, rode ui kapper appel, dille-yoghurtdressing en brood

Dip en Schwip bowl

18,50

Vegan mogelijk

Kies; langzaam gegaarde harissa kip, of piri piri-tempeh.

Met geroosterde rode paprikahummus, parelcouscous-tabouleh, komkommer, tomaat, granaatappel en feta, geserveerd met flatbread



Voor de twijfelaar

Hangover brekkie mix

18,50

Vegan mogelijk

Glutenvrij mogelijk

- Kleine surprise smoothiebowl
- Een stuk bananenbrood met pindakaas en lavendel
- Bieten-hummus, een halve snee brood met smashed avocado, een gepocheerd ei en tomaatjes

Hangover brekkie zoet

18,50

Vegan

Glutenvrij mogelijk

- Kleine surprise smoothiebowl
- Een stuk bananenbrood met pindakaas en lavendel
- Een pancake met limoenmascarpone en fruitcoulis

Hangover brekkie hartig

18,50

Vegan mogelijk

Glutenvrij mogelijk

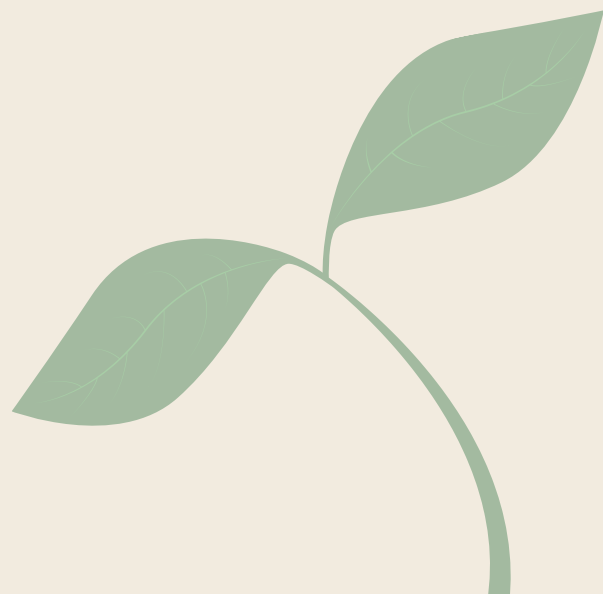
- Klein soepje van de week
- Een half sneetje brood met bietenhummus, een oatbanger© en kruidenfeta
- Een pancake met smashed avocado, een gepocheerd ei, balsamico en tomaat



Bijgerechten

Onze bijgerechten zijn niet los te bestellen. Je kunt ze alleen bestellen in combinatie met een gerecht.

Gepocheerd ei	1,50	Sriracha	0,50
Scrambled ei	1,50	Chili garlic crunch	0,50
Spiegelei	1,50	Kruidenboter	0,50
Scrambled tofu	3,00		
		Extra snee brood	2,00
Vegan bacon	3,50	Side salad	3,00
Gerookte zalm	3,50		
Oatbanger 1 stuk	3,00	Fruitsalade	4,50
		Cacaonibs	2,00
Smashed avocado	3,00		
Bietenhummus	3,00	Pindakaas	1,50
		Karamelsaus	0,50
		Agave	0,50
		Vegan proteïnepoeder	3,00



Koffie & Thee

Koffie

Espresso	3,10
Doppio	4,20
Koffie**	3,10
Americano	4,30
Cappuccino	3,90
Latte Macchiato	4,30
Flat White	4,50
Koffie Verkeerd	3,90
Espresso Macchiato	3,50
Cortado	3,60

Ijs koffie

Ijs Americano	4,40
Ijs Cappuccino	4,00
Ijs Latte	4,40
Ijs Matcha Latte	5,90
Ijs Chai Latte	4,90
Ijs Dirty Chai	5,70
Ijs Pistache cappuccino	5,10
Espresso Spritz	5,70
Ijs London Fog	5,60
Ijs Lavendel Chai	6,70
Ijs Mango Matcha	6,70

Special lattes

Pistache Cappuccino	5,00
Cinnamon Latte	4,80
Chai Latte vanille/masala*	4,80
Kurkuma Latte*	5,50
Butterfly Lavender Latte*	5,50
Hot Cacao - 100% cacao*	5,50

***origineel zonder espresso**

Wil je toch een cafeïne-kick?

Espresso shot +0,80

Monin siroop +0,60

Thee

<i>Earl grey, witte thee, rooibos, bosvruchten, groene thee</i>	3,40
Verse Munt	4,10
Verse Gember Citroen	
Verse Appel Kaneel	
Verse Rozemarijn-sinaasappel	
Matcha Latte	5,80
London Fog	5,50

Plantaardige alternatieven voor koemelk: haver, soja, erwt- of kokosmelk.

****Onze koffie's zijn decafé te verkrijgen. Deze worden gemaakt van chicory wortel, een alternatieve gezondere optie.**

Fris, sapjes en lekkers

Sapjes

Verse jus d'orange 4,50

- Wortel, appel, citroen 5,50
- Biet, gember, appel, citroen
- Komkommer, selderij, appel, citroen
- Seizoenssapje: zie bordje op tafel :)

Gembershot 3,75

Smoothies

Berry nice 6,50

Aardbei, framboos, banaan en kokosmelk

Better than botox

Munt, broccoli, limoen, mango, banaan en water

I don't need a man(go)

Mango, banaan en appelsap

Frisdranken

Plat / bruiswater - 25cl 3,30

Plat / bruiswater - 75cl 6,20

Fritz kola / kola light 3,40

Spicy ginger beer 3,40

• Lavendel-citroen 4,70
Limonade

• Homemade Ice Tea 4,70

• Strawberry Matcha 6,80
Cloud

Kombucha - Noush-Cha 5,80

Ginger-lemongrass

Seizoenssmaak: vraag het personeel:)

Zoet lekkers

Bananenbrood 4,50

Carrot cake 5,50

Red velvet cake 5,50

Cheesecake vegan 5,50

Cheesecake glutenvrij 5,50

Eigen gebak 5,50

Voor meer treats, check de vitrine!

Preps

prepared with happiness
In the city centre

Welcome to our English menu!

wifi:
Preps Wifi
Preps2025!

Preps_maastricht
043-8523716
info@prepsmaastricht.com
Mariastraat 6a, 6211EP, Maastricht



Welcome to Preps!

Preps was founded in 2019 by Steffanie, and since then she has worked hard in realizing her vision and mission:

Of creating a place where customers can have a delicious and nutritious meal. Therefore, Preps is centered around our healthy and fresh products, where we keep things simple, but always unique. Our dishes are inspired by vegan and gluten free recipes, giving you a good balance of flavours in every dish. Preps, prepared with happiness.

At Preps, we welcome everyone to come and enjoy our healthy and delicious dishes. Whether you are young, old, a meat-eater, vegetarian, vegan or gluten free. We want to bring happiness to as many people as possible in a health conscious and balanced way. Which is why we strive to accommodate as many dietary preferences as possible.

Next to every dish, we have indicated our vegan and gluten free options with the green boxes. If there is no box indicating your preferred dietary option, then this is because it is impossible for us to accommodate it. We still encourage you to keep looking through our delicious options for a dish that we can make just the way you like. Please note: we charge 1 euro for turning a dish gluten free.

Gluten free option

Vegan

Do you have any other dietary needs or questions, please let our team know right away so our chefs can prepare something just for you. We work in a small kitchen so, its important to be aware that there is always a chance of cross contamination.

At Preps, we like being innovative. That's why we started Preps - The Food Label in January 2024. With our new business we've transformed our delicious restaurant meals into ready-made meals for you to take home and enjoy. This way everyone can enjoy our healthy and fresh Preps meals whenever they want! More information about our ready-made meals and where you can find them? Scan the QR code!

Did you know that we have a second location in Randwyck since April 2025? Come by and taste our delicacies there! Endepolsdomein 30, 6229 EM, Maastricht.



Sweet Dishes

Greek yoghurt

Granola, fresh fruits, and honey

9,75

Vegetarian

Gluten free option

Chiapudding

Plant based milk, and seasonal toppings. See the sign on the table

8,50

Vegan

Gluten free

Banana bread

Two slices banana bread, raspberry-vanilla compote, lime mascarpone, and peanut crumble

11,75

Vegan

Gluten free option

Caramel pancakes

Caramelsauce, banana, cookiedough, cacaonibs, and pecans

13,25

Vegan

Gluten free option

Power pancakes

Granola, fresh fruit, banana, and agave syrup

13,25

Vegan

Gluten free option

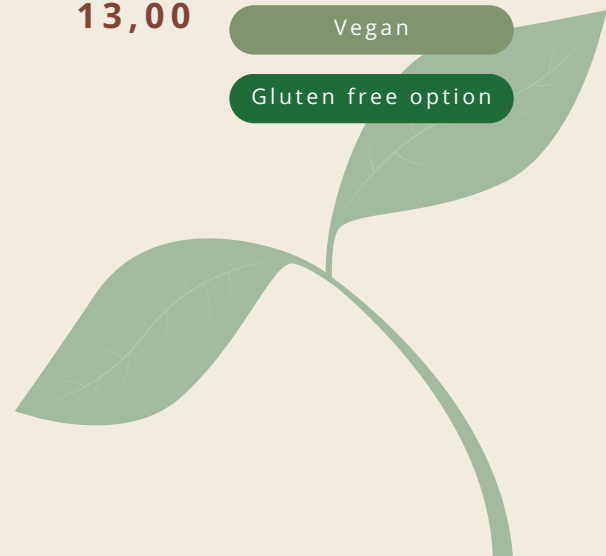
Hot crumble

Hot strawberry-rhubarb crumble with apple, served with home made vanilla ice cream

13,00

Vegan

Gluten free option



Smoothie bowls

All our smoothiebowl are served with granola*, fresh fruits, and seeds or coconut sprinkles.

Purple açai

Açai, guarana, banana, and coconut milk

13,75

Vegan

Gluten free option

Pink dragon

Dragon fruit, mango, coconut, banana, dates, and coconut milk

13,75

Vegan

Gluten free option

Sweet sunshine

Pineapple, mango, acerola cherry, and coconut milk

13,75


Vegan

Gluten free option

Extra good with your smoothie bowl!

Peanut butter	+1,50
Cacao nibs	+2,00
Vegan protein powder	+3,00

*Our Preps granola contains oats and nuts



Salty Dishes

All our savory dishes are served with sourdough multigrain bread.
Gluten free option: seed bread

Smashed avocado & egg

13,75

Vegan option

Smashed avocado, beet spread, feta and tomatoes served with:

Gluten free option

- two poached eggs, or;
- two scrambled eggs, or;
- two fried eggs, sunny side up, or;
- scrambled tofu

Savory pancakes

15,50

Vegan option

Pancakes with savory seasonal toppings.
See the sign on the table :)

Gluten free option

Tuna salad

14,00

Gluten free option

On a base of Greek yoghurt, nori, wasabi, spring onion, sesame oil, soy sauce, cucumber, furikake, and fresh avocado

Smoked salmon

16,00

Gluten free option

Smoked salmon, creamcheese, lemon, dill, capers, tomato, red onion, and dill yoghurt

Pimp your dish!

Look at our side dishes page, to upgrade your dish!



Salty Dishes

All our savory dishes are served with sourdough multigrain bread.
Gluten free option: seed bread

Spicy tempeh

Piri piri tempeh, smoked red paprika hummus, lettuce, cucumber, tomato, coriander, and jalapeño sauce

15,00

Vegan

Gluten free option

Oatbangers©

Preps' Oatbangers© on flatbread, with herb feta, grilled zucchini, cucumber, red onion, pomegranate, parsley, and fresh herbs

15,00

Vegan

Gluten free option

Harissa chicken

Slow-cooked harissa chicken, served on schiacciata bread with feta, arugula, pomegranate, cucumber, tomato, onion, and fresh herbs

17,50

Gluten free option

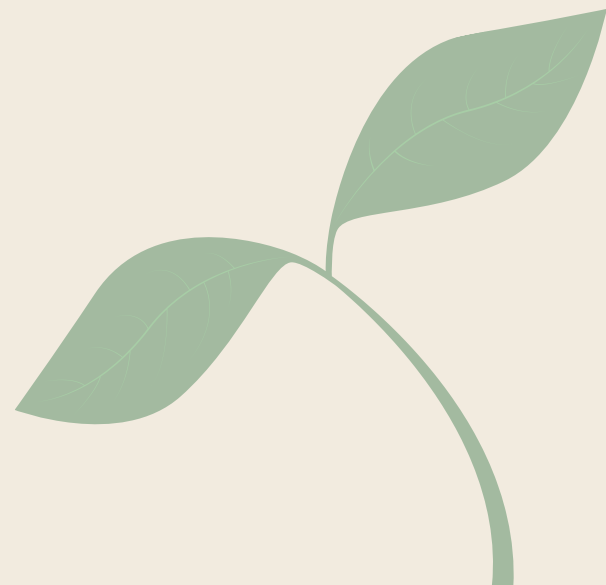
Pulled oyster mushroom

Pulled oyster mushroom served on schiacciata bread, beet hummus, arugula, fennel-apple salad, baby potatoes, dill, and balsamico glaze

17,00

Vegan

Gluten free option



Seasonal Specials

Spicy southern morning

16,50

Vegan option

On a slice of bread; pea-pesto spread, green asparagus, parmesan cheese, and chili-garlic-crunch

Glutenfree option

Choose; smoked salmon or vegan bacon

Green shakshuka

15,00

Vegan option

Broccoli, green asparagus, broad beans, peas, zucchini, shallot, and tomato, served with flatbread, feta, harissa oil, and a poached egg

Glutenfree option

So be it springy

15,00

Vegetarian

Two poached eggs, garlic yoghurt, fennel-apple salad, green asparagus, harissa oil, and fresh herbs, served with flatbread

Glutenfree option

**Food allergy? Scan the QR-code for our allergen map.
Do you have any other questions? Ask our staff about the
compound of our dishes.**

***We try our best to work allergen free in our kitchen. However, we
cannot prevent cross-contamination.***



—Soups—

Tomato soup

Served with bread and butter

8,00

Vegan

Gluten free option

Soup of the week

Ask our staff :)

Served with bread and butter

8,75

Vegan

Gluten free option

—Comfy Preps Bowls—

Salty brunch bowl

Preps' Oatbangers© with baby potatoes, green asparagus, vegan bacon, scrambled tofu, tomato, smashed avocado, and arugula

18,50

Vegan

Gluten free option

Smoked salmon bowl

Smoked salmon, lettuce, a poached egg, pea-pesto spread, caper apple, cucumber, tomato, dill-yoghurt dressing, and bread

18,50

Gluten free option

Dip and schwip bowl

Choose; slow-cooked harissa chicken, or piri piri tempeh.

With smoked red paprika hummus, pearl couscous-tabouleh, cucumber, tomato, pommegranate, and feta, served with flatbread

18,50

Vegan option



I want it all

Hangover brekkie mix

18,50

Vegan option

Gluten free option

- Small surprise smoothie bowl
- A piece of banana bread, with peanut butter, and lavender
- Beet hummus, with half a slice of bread, smashed avocado, a poached egg, and tomatoes

Hangover brekkie sweet

18,50

Vegan

Gluten free option

- Small surprise smoothie bowl
- A piece of banana bread, with peanut butter, and lavender
- A pancake with lime mascarpone and fruit coulis

Hangover brekkie salty

18,50

Vegan option

Gluten free option

- Small portion soup of the week
- Half a slice of bread with beet hummus, an oatbanger®, and herb feta
- A pancake, with smashed avocado, a poached egg, balsamico, and tomato



Side dishes

Our side dishes cannot be ordered seperately. You can only order them in combination with one of our main dishes.

Poached egg	1,50	Sriracha	0,50
Scrambled egg	1,50	Chili garlic crunch	0,50
Sunny side up egg	1,50	Herb butter	0,50
Scrambled tofu	3,00		
		Extra slice of bread	2,00
Vegan bacon	3,50	Side salad	3,00
Smoked salmon	3,50		
Oatbanger 1 piece	3,00	Fruit salad	4,50
		Cacao nibs	2,00
Smashed avocado	3,00		
Beet Hummus	3,00	Peanut butter	1,50
		Caramel	0,50
		Agave	0,50
		Vegan protein powder	3,00



Coffee & Tea

Coffee

Espresso	3,10
Doppio	4,20
Coffee*	3,10
Americano	4,30
Cappuccino	3,90
Latte Macchiato	4,30
Flat White	4,50
Café au Lait	3,90
Espresso Macchiato	3,50
Cortado	3,60

Iced coffee

Iced Americano	4,40
Iced Cappuccino	4,00
Iced Latte	4,40
Iced Matcha Latte	5,90
Iced Chai Latte	4,90
Iced Dirty Chai	5,70
Iced Pistaccio Cappuccino	5,10
Espresso Spritz	5,70
Iced London Fog	5,60
Iced Lavender Chai	6,70
Iced Mango Matcha	6,70

Coffee specials

Pistaccio Cappuccino	5,00
Cinnamon Latte	4,80
Chai Latte vanille/masala*	4,80
Turmeric Latte*	5,50
Butterfly Lavender Latte*	5,50
Hot Cacao - 100% cacao*	5,50

***originally without espresso**

Want a kick of caffeine?

Espresso shot +0,80

Monin syrup +0,60

Tea

<i>Earl grey, white tea, rooibos, forest fruits, green tea</i>	3,40
Fresh Mint	4,10
Fresh Ginger Lemon	
Fresh Apple Cinnamon	
Fresh Rosemary Orange	
Matcha Latte	5,80
London Fog	5,50

Plant based milk: oat, soy, pea, or coconut milk.

***Our coffees are also available in decaf. This is made from chicory root, an alternative healthier option for decaf.**

Sodas, juices, and goods

Juices

Fresh orange juice 4,50

- Carrot, apple, lemon 5,50
- Beet, apple, ginger, lemon
- Cucumber, celery, apple, lemon
- Seasonal juice: see the sign on the table :)

Ginger shot 3,75

Sodas

Still/sparkling water - 25cl 3,30

Still/sparkling water - 75cl 6,20

Fritz kola / kola light 3,40

Spicy ginger beer 3,40

- Lavender-Lemon Lemonade 4,70

- Home Made Ice Tea 4,70

- Strawberry Matcha 6,80

Cloud

Kombucha - Noush-Cha 5,80

Ginger-Lemongrass

Seasonal flavour: ask our staff:)

Smoothies

Berry nice 6,50

Strawberry, raspberry, banana and coconutmilk

Better than botox

Mint, broccoli, lime, mango, banana, and water

I don't need a man(go)

Mango, banana, and apple juice

Sweet goods

Banana bread 4,50

Carrot cake 5,50

Red velvet cake 5,50

Cheesecake vegan 5,50

Cheesecake gluten free 5,50

Home made pastry 5,50

For more goods, check the display case!

