Preps

prepared with happiness

In the city centre

You can find our English menu halfway

Wifi:
Preps Wifi
Preps2025!

Preps_maastricht
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, vegetariër, 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,-

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.

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
9,75
Granola, vers fruit en honing
Vegetarisch
Glutenvrij mogelijk

Chiapudding
10,25
Gemaakt met sojamelk en wisselende toppings. Zie het bordje op tafel :)
Vegan
Glutenvrij

Bananenbrood
12,75
Twee plakjes bananenbrood, kaneel-mascarpone, pistache-roosgranola, oranjebloesem-agavesiroop
Vegan
Glutenvrij mogelijk

Karamel pancakes
14,50
Karamelsaus, banaan, speculaas-cookie dough, cacaonibs, pecannoten en speculaascrumble
Vegan
Glutenvrij mogelijk

Power pancakes
14,50
Granola, vers seizoensfruit, banaan en agavesiroop
Vegan
Glutenvrij mogelijk

Hot warming crumble
14,50
Warme kersen-appelcrumble met een chocolade-havermouttopping, geserveerd met Griekse yoghurt
Vegan mogelijk
Glutenvrij mogelijk

Smoothie bowls

Al onze smoothiebowls worden geserveerd met granola*, vers fruit en zaden of kokossnippers.

Purple açai bowl

14,50

Vegan

Glutenvrij mogelijk

Açai, guarana, banaan en kokosmelk

Pink dragon bowl

14,50

Vegan

Glutenvrij mogelijk

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

Pacific blue bowl

14,50

Vegan

Glutenvrij mogelijk

Blauwe spirulina, vijg, kokos, bloemkool, banaan, dadel, rabarber, limoen en kokosmelk

Extra lekker bij je smoothiebowl

Pindakaas	**+2,00**
Cacaonibs	**+3,00**
Vegan proteïnepoeder	**+3,50**

*Onze Preps granola bevat haver, pinda's en noten

Hartige gerechten

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

Smashed avocado & eggs

14,50

Vegan mogelijk

Glutenvrij mogelijk

Een 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

15,75

Vegan mogelijk

Glutenvrij mogelijk

Seizoensgebonden toppings. Zie het bordje op tafel :)

Tonijnsalade

15,50

Glutenvrij mogelijk

Romige tonijnsalade met Griekse yoghurt, nori, wasabi, lente-ui, sesam en soja, met komkommer, furikake en verse avocado

Gerookte zalm

17,50

Glutenvrij mogelijk

Gerookte zalm met roomkaas, tomaat, rode ui, sla, kappertjes en frisse citroen-dillesaus

Pimp je gerecht!

Check onze bijgerechtenpagina om je gerecht een extra upgrade te geven!

Hartige gerechten

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

Meatballin' sandwich

17,50

Vegan

Glutenvrij mogelijk

Huisgemaakte plantaardige balletjes op schiacciatabrood met rucola, geroosterde pompoen, gebakken champignons, pastinaakchips, cranberrycompote en maple-mosterd-dressing

Oatbangers©

17,50

Vegan

Preps' Oatbangers© op schiacciata brood met pompoen-gochujangspread, rode kool, bosui, komkommer, zoetzure gember en limoen-sesamdressing

Hoisin kip

17,50

Glutenvrij mogelijk

Langzaam gegaarde kip in zoet-hartige hoisinsaus geserveerd op schiacciata brood, met frisse rodekoolsalade, komkommer, radijs, little gem, bosui en krokante uitjes

Seizoens specials

French toast brûlée

15,50

Vegetarisch

French toast met vanillecustard en een gekaramelliseerd suikerlaagje, verse vijgen, bramencoulis en witte chocoladecrumble

Vindaloo eitjes

17,50

Vegetarisch

Glutenvrij mogelijk

Twee gepocheerde eieren in een licht pittige tomatensaus met kikkererwten, paprika en Indiase kruiden met frisse komkommer-muntyoghurt en zoetzure rode ui. Geserveerd met naanbrood

Ricotta be kidding me

16,50

Vegetarisch

Glutenvrij mogelijk

Romige truffelricotta op een snee brood met rucola, gebakken champignons, Parmezaanse kaas, balsamicostroop en geroosterde hazelnoten

Extra lekker met een gepocheerd eitje (+2,00)

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 — 8,75
Vegan
Glutenvrij mogelijk

Geserveerd met brood en kruidenboter

Soep van de week — 9,50
Vegan
Glutenvrij mogelijk

Vraag ons personeel :)
Geserveerd met brood en boter

Comfy Preps Bowls

Truffle harvest bowl — 19,75
Vegetarisch
Glutenvrij mogelijk

Romige truffelricotta, sla, geroosterde aardappeltjes, gebakken champignons, Parmezaanse kaas, geroosterde hazelnoten, gepocheerd ei, balsamicostroop, tomaat en zoetzure rode ui. Geserveerd met brood

Gerookte zalm bowl — 19,75
Glutenvrij mogelijk

Gerookte zalm, sla, rode-bietenquinoa, komkommer, zoetzure rode ui, kapperappel, frisse dillesaus, verse avocado, citroen en radijs. Geserveerd met brood

Gochujang winter bowl — 19,75
Vegan mogelijk

Keuze uit: hoisinkip of Oatbangers©
Slamix, pompoen-gochujangspread, komkommer, geroosterde pompoen, edamame, rode kool, sesam, zoetzure gember en limoen-sesamdressing. Geserveerd met brood

Voor de twijfelaar

Hangover brekkie mix

19,75

Vegan mogelijk

Glutenvrij mogelijk

- Kleine surprise smoothiebowl
- Een stuk bananenbrood met pindakaas, speculaascrumble en cacao nibs
- Bietenhummus, een halve snee brood met smashed avocado, een gepocheerd ei en tomaatjes

Hangover brekkie zoet

19,75

Vegan

Glutenvrij mogelijk

- Kleine surprise smoothiebowl
- Een stuk bananenbrood met pindakaas, speculaascrumble en cacao nibs
- Een pancake met kaneelmascarpone, vers fruit en fruitcoulis

Hangover brekkie hartig

19,75

Vegan mogelijk

Glutenvrij mogelijk

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

Wanneer je een gerecht bestelt met speciale wensen, zijn er in de keuken extra handelingen nodig om ervoor te zorgen dat alles goed en veilig wordt bereid. Hierdoor kan het zijn dat je gerecht iets langer duurt en andere gasten hun eten eerder ontvangen. Een glutenvrij gerecht is hier een voorbeeld van.

Bijgerechten

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

Gepocheerd ei	2,00
Scrambled ei	2,00
Spiegelei	2,00
Scrambled tofu	3,00
Vegan bacon	3,50
Gerookte zalm	4,00
Oatbanger 1 stuk	3,50
Hoisin kip	4,00
Smashed avocado	3,50
Bietenhummus	3,00
Extra feta	3,00
Sriracha	0,50
Crispy chili olie	1,50
Kruidenboter	0,50
Extra snee brood	2,00
Side salad	4,50
Portie krieltjes	4,00
Fruitsalade	4,50
Extra Griekse yoghurt	3,50
Cacaonibs	3,00
Pindakaas	2,00
Karamelsaus	1,00
Agave	0,50
Vegan proteïnepoeder	3,50

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

Thee

Earl grey, witte thee, rooibos, bosvruchten, groene thee	3,40
Warme Appel Cider	5,50
Verse Munt Verse Gember-Sinaasappel Verse Appel-Kaneel Verse Rozemarijn-sinaasappel	4,10

Speciale Latte

Cinnamon Latte	4,80
Matcha Latte	5,50
Kardemom Latte	5,80
Chai Latte *vanille/masala* ●	4,80
Smokey Salty Maple Latte ●	5,80
Beet Velvet Latte ●	5,50
Witte Chocolade Latte ● ●	6,00
Hot Cacao - 100% cacao ●	6,00
Hazel Choco Cherry ●	6,80

Speciale Ijs Latte

Ijs Matcha Latte	5,90
Ijs Chai Latte ●	4.90
Ijs Ube Matcha	6,80

● **Niet vegan**

● ***Origineel zonder espresso***
Wil je toch een cafeine-kick?
Espresso shot +0,90

Plantaardige alternatieven voor koemelk: haver, soja, erwt- of kokosmelk €0,0
Liever geen cafeïne? Onze koffies zijn ook verkrijgbaar met cichoreiwortel, een natuurlijk cafeïnevrij alternatief voor koffie.

Fris, sapjes en lekkers

Sapjes

Verse jus d'orange	4,75
Wortel, appel, citroen	5,50
Biet, gember, appel, citroen	5,50
Komkommer, selderij, appel, citroen	5,50
Seizoenssapje: *zie bordje op tafel :)*	5,50
Gembershot	3,75

Frisdranken

Plat / bruiswater - 25cl	3,30
Plat / bruiswater - 75cl	6,20
Fritz kola / kola zero	3,40
Spicy Ginger Beer	3,40
Homemade Iced Tea	4,70
Apple Cider Refresher	5,60

Kombucha 7,50

- Bloedsinaasappel - steranijs
- Seizoenssmaak: vraag het ons personeel!

Onze kombucha wordt lokaal gebrouwen door Noushin van Noush-Cha

Smoothies

Berry nice 6,75
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

Zoet lekkers

Bananenbrood	4,50
Carrot cake	5,50
Red velvet cake	5,50
Cheesecake vegan	5,50
Cheesecake glutenvrij	5,50

Voor meer treats, check de vitrine!

Wij werken samen met lokale ondernemers Ginnies en Missbaksel die ons mede bevoorraden met heerlijk gebak!

Preps

prepared with happiness

In the city centre

Welcome to our English menu

Wifi:
Preps Wifi
Preps2025!

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

Welcome to Preps!

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

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,- for turning a dish gluten free.

Gluten free option

Vegan

If 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 it's important to be aware that there is always a chance of cross-contamination.

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

Sweet dishes

Greek yoghurt
9,75
Granola, fresh fruits, and honey
Vegetarian
Gluten free option

Chiapudding
10,25
Plant-based milk, and seasonal toppings. See the sign on the table
Vegan
Gluten free

Banana bread
12,75
Two slices of banana bread, cinnamon mascarpone, pistachio and rose granola, orange blossom agave syrup
Vegan
Gluten free option

Caramel pancakes
14,50
Caramel sauce, banana, speculoos cookie dough, cacao nibs, pecans and speculoos crumble
Vegan
Gluten free option

Power pancakes
14,50
Granola, fresh fruits, banana, and agave syrup
Vegan
Gluten free option

Hot crumble
14,50
Hot cherry-apple crumble with a chocolate oat topping. Served with Greek yoghurt
Vegan option
Gluten free option

Smoothie bowls

All our smoothie bowls are served with granola*, fresh fruit, and seeds or coconut flakes.

Purple açai bowl

14,50

Vegan

Gluten free option

Açai, guarana, banana, and coconut milk

Pink dragon bowl

14,50

Vegan

Gluten free option

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

Pacific blue bowl

14,50

Vegan

Gluten free option

Blue spirulina, figs, dates, coconut, cauliflower, banana, rhubarb, lime, and coconut milk

Extra good with your smoothie bowl!

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

*Our Preps granola contains oats, peanuts and nuts

Savory dishes

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

Smashed avocado & eggs

14,50

Vegan option

Gluten free option

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

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

Savory pancakes

15,75

Vegan option

Gluten free option

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

Tuna salad

15,50

Gluten free option

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

Smoked salmon

17,50

Gluten free option

Smoked salmon, cream cheese, lemon, dill, capers, tomato, red onion, and fresh herb sauce

Pimp your dish!

Look at our side dishes page to upgrade your dish!

Savory dishes

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

Meatballin' Sandwich

17,50

Vegan

Gluten free option

Plant-based meatballs served on schiacciata bread, with arugula, roasted pumpkin, baked mushrooms, parsnip chips, cranberry compote, and maple mustard dressing

Oatbangers©

17,50

Vegan

Preps' Oatbangers© served on schiacciata bread with pumpkin gochujang spread, red cabbage, spring onion, cucumber, pickled ginger, and lime sesam dressing

Hoisin chicken

17,50

Gluten free option

Slow-cooked hoisin chicken, served on schiacciata bread with fresh red cabbage salad, cucumber, radish, little gem, spring onion, and crispy onions



Seasonal Specials

French toast brulée

15,50

Vegetarian

French toast with vanilla custard and a caramelised sugar layer, fresh figs, blackberry coulis and white chocolate crumble

Vindaloo eggs

17,50

Vegetarian

Glutenvrij mogelijk

Two poached eggs, chickpeas in mildly spicy tomato sauce with bell pepper and Indian spices, fresh cucumber-mint yoghurt, pickled red onion and naan bread

Ricotta be kidding me

16,50

Vegetarian

Gluten-free option

Slice of bread with truffle ricotta, rucola, fried mushrooms, Parmesan cheese, balsamic and roasted hazelnuts

Extra nice with a poached egg (+2,00)

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

We do our best to handle allergens carefully. However, we cannot prevent cross-contamination.

Soups

Tomato soup
8,75

Served with bread and butter

Vegan

Gluten free option

Soup of the week
9,50

Ask our staff :)
Served with bread and butter

Vegan

Gluten free option

Comfy Preps Bowls

Truffle harvest bowl
19,75

Creamy truffle ricotta, lettuce, roasted potatoes, sautéed mushrooms, Parmesan cheese, roasted hazelnuts, poached egg, balsamic glaze, tomato and pickled red onion. Served with bread.

Vegetarian

Gluten free option

Smoked salmon bowl
19,75

Smoked salmon, lettuce, beetroot quinoa, cucumber, pickled red onion, caper apple, fresh dill sauce, fresh avocado, lemon and radish. Served with bread.

Gluten free option

Gochujang winter bowl
19,75

Choose: hoisin chicken or Oatbangers©
Mixed lettuce, pumpkin-gochujang spread, cucumber, roasted pumpkin, edamame, red cabbage, sesame, pickled ginger and lime-sesame dressing. Served with bread.

Vegan option

I want it all

Hangover brekkie mix

19,75

Vegan option

Gluten free option

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

Hangover brekkie sweet

19,75

Vegan

Gluten free option

- Small surprise smoothie bowl
- A piece of banana bread, with peanut butter, speculoos crumble, and cacao nibs
- A pancake with cinnamon mascarpone, fresh fruit, and fruit coulis

Hangover brekkie savory

19,75

Vegan option

Gluten free option

- A small portion of the soup of the week
- Half a slice of bread with beet hummus an Oatbanger© and lime-sesame dressing
- A pancake, with smashed avocado, a poached egg, balsamico, and tomato

If you order a dish with special requests, our kitchen needs to take extra steps to make sure everything is prepared safely and correctly. This may mean that your dish takes a little longer to prepare, and other guests may receive their food before you do. Gluten-free dishes are one example of a special request.

Side dishes

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

Poached egg	2,00
Scrambled egg	2,00
Sunny-side-up egg	2,00
Scrambled tofu	3,00
Vegan bacon	3,50
Smoked salmon	4,00
Oatbanger 1 piece	3,50
Hoisin chicken	4,00
Smashed avocado	3,50
Beet hummus	3,00
Extra feta	3,00

Sriracha	0,50
Crispy chili oil	1,50
Herb butter	0,50
Extra slice of bread	2,00
Side salad	4,50
Baby potatoes	4,00
Fruit salad	4,50
Extra Greek yoghurt	3,50
Cacao nibs	3,00
Peanut butter	2,00
Caramel sauce	1,00
Agave	0,50
Vegan protein powder	3,50

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

Tea

Earl grey, white tea, rooibos, forest fruits, green tea	3,40
Warm Apple Cider	5,50
Fresh Mint Fresh Ginger Orange Fresh Apple Cinnamon Fresh Rosemary Orange	4,10

Special Latte

Cinnamon Latte	4,80
Cardamom Latte	5,50
Matcha Latte	5,80
Chai Latte *vanille/masala* ●	4,80
Smokey Salty Maple Latte ●	5,80
Beet Velvet Latte ●	5,50
White Chocolate Latte ● ●	6,00
Hot Cacao - 100% cacao ●	6,00
Hazel Choco Cherry ●	6,80

Special Iced Latte

Iced Matcha Latte	5,90
Iced Chai Latte ●	6,70
Iced Ube Matcha	6,80

● **Not vegan**

● ***Originally without espresso***
Want a cafeïne-kick anyways?
Espresso shot +0,90

Plant-based milk: oat, soy, pea, or coconut milk €0,0
Our coffees are also available with chicory root as a naturally caffeine-free alternative to coffee.

Sodas, juices, and goods

Juices

Fresh orange juice	4,75
Carrot, apple, lemon	5,50
Beet, apple, ginger, lemon	5,50
Cucumber, celery, apple, lemon	5,50
Seasonal juice: see the sign on the table :)	5,50
Fresh ginger shot	3,75

Sodas

Still/sparkling water - 25cl	3,30
Still/sparkling water - 75cl	6,20
Fritz kola / kola zero	3,40
Spicy ginger beer	3,40
Home Made Iced Tea	4,70
Apple Cider Refresher	5,60

Kombucha 7,50

- Bloodorange Star anise
- Seasonal flavour: Ask our staff :)

Our kombucha is locally brewed by Noushin from Noush-Cha

Smoothies

Berry nice 6,75
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

For more goods, check the display case!

We coöperate with local businesses Ginnies and Missbaskel who help supply us with delicious pastries!