

POWER BOWLS

QUINOA ERDNUSS BOWL ✓ 10,00 €

bunter Quinoa, Edamame, rote Beete, Paprika, Falafel, Erbsenhummmus, Eisbergsalat, Erdnussdressing & schwarzer Sesam

QUINOA MEZZE BOWL ✓ 10,00 €

bunter Quinoa, Kichererbsenmischung, Edamame, rote Beete, Eisbergsalat, Falafel, Erbsenhummmus, Mango-Curry-Sauce & schwarzer Sesam

QUINOA GREEN BOWL ✓ 10,00 €

bunter Quinoa, Edamame, Brokkoli, Rucola, Avocado, Weintrauben, Rucola-Minz-Sauce & Körnermix

QUINOA RAINBOW ✓ 10,00 €

bunter Quinoa, Mais, Hummus, rote Beete, Rucola, Paprika, Falafel, Avocado, Mango-Curry-Sauce & schwarzer Sesam

DIE HELLE BOWL ✓ 9,00 €

bunter Quinoa, Mais, Hummus, Blumenkohl Taboulé, Eisbergsalat, Feige-Senf-Dressing & Körnermix

KRAUT UND RÜBEN BOWL ✓ 9,00 €

Kartoffeln, Erbsenhummmus, Brokkoli, Blumenkohl Taboulé, Rucola, Möhren & Röstzwiebeln

SOULFOOD BOWL 10,50 €

Kartoffeln, Spinat, Falafel, Röstzwiebeln, Weichkäse (Art Feta), Kichererbsenmischung, Eisbergsalat, Rucola-Minz-Sauce & schwarzer Sesam

KICHERERBSEN ROTE BEETE BOWL ✓ 9,00 €

Kartoffeln, Röstzwiebeln, Kichererbsenmischung, rote Beete, Rucola-Minz-Sauce & Körnermix

LINSEN TAHIN BOWL ✓ 9,00 €

Kartoffeln, Röstzwiebeln, Linsenmischung, Möhren, Rucola, Tahin-Zitronen-Sauce & Körnermix

CURRY BOWL ✓ 9,00 €

Kartoffeln mit gelbem Curry, Kokosmilch, Kichererbsen, verschiedenen Gemüsesorten, schwarzem Sesam und Falafel **oder** Hähnchen (nicht vegan)

FALAFEL PAPRIKA ✓ 9,00 €

Kartoffeln, Tomatensauce mit gegrillter Paprika, Falafel, Röstzwiebeln, Hummus & Petersilie

POWER BOWLS

KNUSPER CHILI ✓ 9,00 €

bunter Quinoa mit Mais, roten Bohnen und Paprikastreifen in würziger Tomatensauce, mit Mais Tortilla Chips on top

jede Bowl auch entsprechend mit Kartoffeln oder Quinoa +0,50€

KARTOFFELBOWLS

BASIC 5,90 €

Kartoffeln, Käse, Röstzwiebeln, Petersilie & Sour Cream

ORIENT 8,00 €

Kartoffeln, Käse, Röstzwiebeln, Mais, exotisch gewürzte Bohnenmischung mit Oliven, Feigen und Kapern, Petersilie & Sour Cream

JALAPEÑOS 7,20 €

Kartoffeln, Käse, Röstzwiebeln, Mais, Jalapeños, Petersilie & Sour Cream

OLIVEN 6,80 €

Kartoffeln, Käse, Röstzwiebeln, Oliven, Petersilie & Sour Cream

TOMATE 7,20 €

Kartoffeln, Käse, Röstzwiebeln, getrocknete Tomaten, Petersilie & Sour Cream

ROTKOHL 7,20 €

Kartoffeln, Käse, Röstzwiebeln, Mais, Rotkohl, Petersilie & Sour Cream

MISCHPILZE 7,50 €

Kartoffeln, Käse, Röstzwiebeln, Mischpilze, Petersilie & Sour Cream

GURKE 6,80 €

Kartoffeln, Käse, Röstzwiebeln, Gewürzgurken, Petersilie & Sour Cream

MAIS 6,80 €

Kartoffeln, Käse, Röstzwiebeln, Mais, Petersilie & Sour Cream

SPINAT 6,80 €

Kartoffeln, Käse, Röstzwiebeln, Rahmspinat, Petersilie & Sour Cream

KARTOFFELBOWLS

ZWEIERLEI 8,00 €

Kartoffeln, Käse, Röstzwiebeln, Mais, Rahmspinat, Mischpilze, Petersilie & Sour Cream

KOHL BOWL 8,50 €

Kartoffeln, Käse, Röstzwiebeln, Blumenkohl Taboulé, Brokkoli, Rotkohl, Petersilie & Sour Cream

BALKAN 8,20 €

Kartoffeln, Käse, Röstzwiebeln, Mais, Weichkäse (Art Feta), Petersilie & Sour Cream

HÄHNCHEN 9,50 €

Kartoffeln, Käse, Röstzwiebeln, Mais, Hähnchen, Petersilie & Sour Cream

CHILI CON CARNE 9,50 €

Kartoffeln, Käse, Röstzwiebeln, Rinderhackfleisch mit Mais und roten Bohnen, Petersilie & Sour Cream

XL STULLEN

HUMMUS 7,00 €

frisches Körnerbrot mit Hummus, Tomaten, Rucola, Pfeffer & roten Zwiebeln

MOZZARELLA 8,00 €

frisches Körnerbrot mit Frischkäse, grünem Pesto, Mozzarella, Oliven, Tomaten, Pfeffer & Rucola

Extra Beilagen 1: je 1,20 €

Sour Cream, Käse, Röstzwiebeln, Mais, Gewürzgurken, Rotkohl, Rahmspinat, Salat, Tomaten, Paprika, rote Zwiebeln, Hummus, Weißkrautsalat, Erbsenhummmus, Brokkoli, Weintrauben, Körnermix, Möhren, Rucola-Minz-Sauce, Tahin-Zitronen-Sauce

Extra Beilagen 2: je 1,70 €

Mozzarella, Jalapeños, Oliven, getrocknete Tomaten, Orientmischung, Mischpilze, Weichkäse (Art Feta), Edamame, Linsenmischung, Kichererbsenmischung, Blumenkohl-Taboulé, Erdnussdressing, Tomaten-Paprika-Sauce

Extra Beilagen 3: je 2,00 €

Kartoffeln, Falafel, Hähnchen, Chili con Carne-Mischung, Quinoa, Avocado, Currygemüse

WRAPS

- JACKFRUIT** ✓) 10,00 €
Weizentortilla gefüllt mit Erbsenhummus, Kartoffeln, rauchig-würzigem Jackfruit-Puffer, Weißkrautsalat, Paprika & Rucola
- FALAFEL** ✓ 8,20 €
Weizentortilla gefüllt mit Hummus, Kartoffeln, Falafel, Paprika, roten Zwiebeln & Rucola
- WRAP NO. 3** (✓) 9,50 €
Weizentortilla gefüllt mit Curry Sauce, Kartoffeln, Weißkraut, Kichererbsenmischung, Falafel, Weichkäse (Art Feta), Eisbergsalat & roten Zwiebeln
- JALAPEÑOS** (✓) (✓) 7,50 €
Weizentortilla gefüllt mit würzigem Frischkäseaufstrich, Kartoffeln, Jalapeños, Mais, Tomaten, Paprika, Salat & Käse
- ORIENT** (✓) 8,20 €
Weizentortilla gefüllt mit würzigem Frischkäseaufstrich, Kartoffeln, Mais, exotisch gewürzter Bohnenmischung mit Oliven, Feigen, Kapern und Petersilie, Salat & Käse
- DREI KÄSE HOCH** 9,50 €
Weizentortilla gefüllt mit würzigem Frischkäseaufstrich, Kartoffeln, Feige-Senf-Dressing, Mozzarella, Weichkäse (Art Feta), Brokkoli, Eisbersalat, Pfeffer & roten Zwiebeln
- BALKAN** 8,70 €
Weizentortilla gefüllt mit würzigem Frischkäseaufstrich, Kartoffeln, Weichkäse (Art Feta), Tomaten, Oliven, roten Zwiebeln, Salat & Käse
- MOZZARELLA** 8,20 €
Weizentortilla gefüllt mit grünem Pesto, Kartoffeln, Mozzarella, schwarzem Pfeffer, Tomaten, roten Zwiebeln, Salat & Käse
- HÄHNCHEN CURRY** 10,00 €
Weizentortilla gefüllt mit Curry Sauce, Kartoffeln, Hähnchen, Tomaten, Paprika, Salat & Käse
- CHILI CON CARNE** 10,00 €
Weizentortilla gefüllt mit würzigem Frischkäseaufstrich, Kartoffeln, Rinderhackfleisch mit Mais und roten Bohnen, Paprika, roten Zwiebeln, Salat & Käse

SALATE

- GARTEN SALAT** ✓ 7,00 €
Saisonaler Salatmix mit Tomaten, Paprika, Mais, roten Zwiebeln, Kräutervinaigrette und Brot XL 9,50 €
- ORIENT SALAT** ✓ 8,50 €
Saisonaler Salatmix mit Mais, exotisch gewürzter Bohnenmischung mit Oliven, Feigen und Kapern, Preiselbeerdressing und Brot XL 11,00 €
- FALAFEL SALAT** ✓ 8,50 €
Saisonaler Salatmix mit Paprika, Oliven, Falafel, Weißkrautsalat, Röstzwiebeln, Feige-Senf-Dressing und Brot XL 11,00 €
- FITNESS SALAT** ✓ 9,00 €
Saisonaler Salatmix mit Kichererbsenmischung, Linsensalat, Möhren, Rucola, Tahin-Zitronen-Dressing, Körnermix und Brot XL 11,50 €
- FEEL GOOD SALAT** ✓ 9,00 €
Saisonaler Salatmix mit roter Beete, Möhren, Edamame, Brokkoli, Mais, Erdnussdressing, Rucola, schwarzer Sesam und Brot XL 11,50 €
- VITAL SALAT** 9,00 €
Saisonaler Salatmix mit Brokkoli, Mais, Avocado, Weichkäse (Art Feta), Oliven, Rucola, Mango-Curry-Dressing, schwarzer Sesam und Brot XL 11,50 €
- BALKAN SALAT** 8,50 €
Saisonaler Salatmix mit Tomaten, Oliven, Weichkäse (Art Feta), roten Zwiebeln, Preiselbeerdressing und Brot XL 11,00 €
- HÄHNCHEN SALAT** 9,50 €
Saisonaler Salatmix mit Tomaten, Paprika, Mais, Hähnchenwürfeln, Feige-Senf-Dressing und Brot XL 12,00 €

vegetarisch

✓ vegan (✓) vegan möglich

🔥 scharf 🔥🔥 sehr scharf

STAND 01/2024

SMOOTHIES

- je 0,4l
- POPEYE** ✓ 5,20 €
Spinat, Apfel, Banane, Orange, Limette & Minze
- CURLY** ✓ 5,20 €
Grünkohl, Apfel, Ananas, getrocknete Feige, Limette & Ingwer
- BEEREN ZIMT** ✓ 5,20 €
Beerenmix, Apfel, Banane, Limette & Zimt
- MANGO CHILI** ✓) 5,20 €
Mango, Apfel, Limette, Basilikum & Chili
- ERDBEER MINZE** ✓ 5,20 €
Erdbeeren, Apfel, Limette & Minze
- ROTE BEETE LAVENDEL** ✓ 5,20 €
rote Beete, Apfel, Ananas, Limette & Lavendelblüten
- KAROTTE PETERSILIE** ✓ 5,20 €
Karotten, Apfel, Orange & Petersilie

SHAKES

UND ANDERE GETRÄNKE

- FRAPPÉ** (✓) 0,4l 5,00 €
Kaffee, Milch oder Pflanzendrink und Eiswürfel
- MILCHSHAKE** (✓) 0,4l 5,00 €
Banane, Erdbeer oder Schoko mit Milch oder Pflanzendrink und Eiswürfel
- KOMBO SHAKES** (✓) 0,4l 5,50 €
Erdbeer-Schoko; Schoko-Banane oder Kaffee-Schoko
- SCHOKO HAFER SHAKE** ✓ 0,4l 5,50 €
Haferflocken, Kakao, Banane und Hafermilch
- APFEL HAFER SHAKE** ✓ 0,4l 5,50 €
Apfel, Haferflocken, Limette, Hafermilch und Zimt
- INGWER LIMETTEN LIMO** ✓ 0,3l 4,00 €
selbstgemachte Ingwer-Limonade mit Limette und Basilikum. Mit Zucker gesüßt. Auf Eis serviert. 0,5l 5,00 €