

POKE BOWLS



1. Palm Bowl

15,0

SUSHI- REIS, FRISCHER LACHS, AVOCADO, EDAMAME, WAKAME, ROTKOHL, GURKE, LAUCHZWIEBELN, SESAMKERNE, VOLCANO DRIP- SAUCE 🌶️🌱

2. Jungle Bowl

14,0

SUSHI- REIS, RINDERFILET, SCHAFSKÄSE, ANGEBRATENE CHAMPIGNONS, BABY- SPINAT, AVOCADO, TOMATE, RÖSTZWIEBELN, YAKU- ME- SAUCE

3. Crazy Lover Bowl

14,0

SUSHI- REIS, HÄHNCHENBRUST, AVOCADO, EDAMAME, BABY- SPINAT, KAROTTENSALAT, GERÖSTETE CASHEW- KERNE, GRANATAPFEL, SESAMKERNE, SAILOR- MOON SAUCE 🌱

4. Happy Tree Bowl

12,5

SUSHI- REIS, TIGER- PRAWN- GARNELEN, AVOCADO, EDAMAME, BABY- SPINAT, PAPRIKA, ROTKOHL, LAUCHZWIEBELN, SESAMKERNE, USAGI SAUCE

5. Flower Power Bowl 🌱

12,0

SUSHI- REIS, BIO- TEMPEH, EDAMAME, MANGO, PAPRIKA, GURKE, FRÜHLINGSZWIEBELN, SESAMKERNE, FURIKAKE PINK, SWEET SHOYU VEGAN 🌱

6. Oriental Dream Bowl 🌱

13,0

SUSHI- REIS, SESAM- TOFU, BABY- SPINAT, HUMMUS, COUSCOUS, SCHAFSKÄSE, MAIS, GURKE, LAUCHZWIEBELN, SESAMKERNE, SAILOR- MOON SAUCE 🌱

7. Truffle Planted Bowl 🌱

16,5

SUSHI- REIS, PLANTED PULLED, ANGEBRATENE CHAMPIGNONS, BABYSPINAT, ROTKOHL, MAIS, KICHERERBSEN, GRANATAPFEL, RÖSTZWIEBELN, SESAMKERNE, TRUFFLE SAUCE 🌱

FRAGEN ZU ALLERGENEN?



VEGETARISCH



VEGAN



GLUTENFREI



SCHARF



CREATE YOUR OWN BOWL



1. Basis

- SUSHI- REIS
- FRISCHER SALATMIX
- QUINOA

4,5

2. Protein

- FRISCHER LACHS 5,0
- RINDERFILET 4,0
- HÄHNCHENBRUST 3,0
- TIGER PRAWN GARNELEN 4,0
- BIO- TEMPEH 3,0
- SESAM ROASTED TOFU 3,5
- PLANTED PULLED (VEGAN) 5,0

3. Toppings

1,5

- EDAMAME
- WAKAME
- TOMATEN
- FRÜHLINGSZWIEBELN
- BABY- SPINAT
- KICHERERBSEN
- MAIS
- GURKE
- PAPRIKA
- ROTKOHL

4. Crunch

1,0

- RÖSTZWIEBELN
- FURIKAKE PINK
- SONNENBLUMENKERNE
- ERDNÜSSE
- WASABI / KIMCHI ROASTED SESAMKERNE
- LAVERLAND CRUNCH SEA SALT
- WASABI ERDNÜSSE

5. Specials

2,0

- SCHAFSKÄSE
- AVOCADO
- MANGO
- GEBRATENE CHAMPIGNONS
- GRANATAPFEL
- CASHEW- NÜSSE
- KAROTTENSALAT
- HUMMUS
- COUSCOUS
- SÜSSKARTOFFEL

6. Sauce

1,0

- VOLCANO DRIP- SAUCE (SPICY MAYO) 🌶️🌿
- YAKU- ME- SAUCE (SESAM)
- SAILOR- MOON SAUCE (ERDNUSS) 🌿
- USAGI SAUCE (TERIYAKI)
- SWEET SHOYU VEGAN (SESAM) 🌿
- TRUFFLE SAUCE 🍄 +2,0
- MANGO INGWER SAUCE 🍷🌿



BRUNCH



7. Acai Bowl

11,0

BIO ACAI- PUREE, BANANE, CRUNCH MÜSLI, KOKOSFLOCKEN,
CHIA SAMEN, SAISONALE FRÜCHTE, **FINISH:** SWEET PEANUT SAUCE

8. Dragonfruit Bowl

10,5

DRACHENFRUCHT- PUREE, BANANE, CRUNCH MÜSLI, KOKOSFLOCKEN,
CHIASAMEN, BIO KAKAONIBS, **FINISH:** SWEET PEANUT SAUCE

9. Exotic Passion Bowl

10,5

MARACUJA- PUREE, BANANE, CRUNCH MÜSLI, KOKOSFLOCKEN,
CHIASAMEN, BIO KAKAONIBS, MANGO

10. Nutta Bowl

10,5

PEANUT BUTTER, BANANE, CRUNCH MÜSLI, BIO KAKAONIBS, KOKOSFLOCKEN,
SAISONALE FRÜCHTE, **FINISH:** SWEET PEANUT SAUCE

NACH WUNSCH MIT:

SCHOKO ERDBEEREN, FRISCHE ERDBEEREN, GOJI BEEREN, MANDELN,
GEFRIERGETROCKNETE HIMBEEREN, GEFRIERGETROCKNETE WILDHEIDELBEEREN 1,5

11. Avocado Heaven 🌿

9,0

FRISCHES VOLLKORNBROT, AVOCADO, ROTE BEETE- AUFSTRICH, KRÄUTER,
SPROSSEN, SESAMKERNE

12. Juicy Pancakes

9,5

1. **SCHOKO BANANA** — FRISCHE PANCAKES MIT BANANE, PUDERZUCKER UND SCHOKOSPRITZE

2. **VERY BERRY** — FRISCHE PANCAKES MIT WILDEN BEEREN, PUDERZUCKER UND AHORNSIRUP

NACH WUNSCH MIT:

KOKOSRASPELN, GETROCKNETE ERDBEEREN,
KAKAONIBS, KIWI, SCHOKOSPRITZE, AHORNSIRUP 1,5

13. Chia Blues 🌿

7,0

CHIA PUDDING MIT SPIRULINA PULVER, SERVIERT MIT SKYR ALTERNATIVE,
BLAUBEEREN UND MANDELN

14. Porridge Schoko Banane 🌿

8,0

FRISCHES PORRIDGE, BANANE, KIWI, GEHACKTE MANDELN, SCHOKOSAUCE

NACH WUNSCH MIT:

PROTEIN PULVER 3,0

15. Porridge Coconut Beach 🌿

8,0

FRISCHES PORRIDGE, KOKOSMILCH, BANANE, KOKOSFLOCKEN, KIWI, KAKAONIBS

NACH WUNSCH MIT:

PROTEIN PULVER 3,0



CREATE YOUR SMOOTHIE BOWL



1. Basis

- ACAI- PUREE 5,0
- DRACHENFRUCHT- PUREE 4,0
- MARACUJA- PUREE 4,0
- PEANUT SPECIAL 4,0

2. Früchte

1,5

- BANANE
- SCHOKO ERDBEEREN
- FRISCHE ERDBEEREN
- GOJI BEEREN
- MANGO
- KIWI
- GEFRIERGETROCKNETE HIMBEEREN
- GEFRIERGETROCKNETE WILDHEIDELBEEREN

3. Crunch

1,0

- KOKOSFLOCKEN
- CHIASAMEN
- MANDELN
- BIO KAKAONIBS

DESSERT

Mochi Platte

(3 MOCHI'S NACH WAHL)

6,5

KOKOSNUSS | HASELNUSS | PISTAZIE | BELGISCHE SCHOKOLADE | GRÜNER TEE
PASSIONSFRUCHT MANGO | ERDBEERE



DRINKS



FRUIT INFUSED WATER „HIMBEERE MIT BASILIKUM“	3,5
FRUIT INFUSED WATER „ZITRONE MIT MINZE“	3,5
FRUIT INFUSED WATER „ORANGE MIT ROSMARIN“	3,5
FRUIT INFUSED WATER „ROSENLÜTE MIT MINZE“	3,5
AILAIKE ICED TEA PFIRSISCH-MANGO	3,9
AILAIKE ICED TEA ORANGE-INGWER	3,9
AILAIKE SCHORLE JOHANNISBEERE	3,9
AILAIKE SCHORLE APFEL-QUITTE	3,9
ESPRESSO DOPPIO	2,0 3,5
CAPPUCCINO	3,2
LATTE MACCIATO	3,5
GOLDENE MILCH	3,8
ICED COFFEE LATTE	4,0
TEE MIT FRISCHER MINZE	3,5
TEE VERSCHIEDENE SORTEN	2,8
JEDE VARIANTE MIT HAFERMILCH	+0,5
EXTRA: MANDEL, KARAMELL, VANILLE	+0,5



PALM BOWLS

Drinks



MEDIUM

4,9

LARGE

5,9

Golden Eagle

MILCH, ESPRESSO SHOT, VANILLE FLAVOUR

Cinnamon Crush

MILCH, ESPRESSO SHOT, CINNAMON FLAVOUR

Nuts Hazel

MILCH, ESPRESSO SHOT, HAZELNUT FLAVOUR

HAFER- ODER KOKOSNUSSMILCH
EXTRA SHOT

+0,5
+0,5

iced Chai Latte

LAVENDER CHAI, CHAITEE, ZIMT, MILCH

Dirty Chai Coffee

LAVENDER CHAI, CHAITEE, ESPRESSO SHOT, MILCH

Pink Drink

EISWÜRFEL, GRANATAPFEL- PFIRSICH EISTEE,
HIMBEEREN, KOKOSNUSSMILCH, HOLUNDERBLÜTEN-
SIRUP

ALLE GETRÄNKE SIND IM WINTER „HOT“ ALS
HEISSGETRÄNK UND IM SOMMER „COLD“ ALS
ERFRISCHUNGSGETRÄNK ERHÄLTlich.

