

POWER BOWLS

MANGO BOWL 5.50
Yoghurt, Mango-Püree, Banane, Kiwi, Ananas,
Heidelbeeren, Mango, Granola, Chiasamen

BLAUBEERE-ACAI BOWL 6.00
Yoghurt, Blaubeeren Acai-Püree, Banane, Blaubeere, Kiwi,
Ananas, Mango, Granola, Chiasamen

SEASON BOWL 5.90
saisonal wechselnde Bowl

BREAKFAST all Day

MÜSLI 3.50
Schoko, Früchte oder Vollkorn mit saisonalen Früchten

MILCHREIS CLASSIC 4.00
mit Zimt & Zucker und saisonalen Früchten

OMA'S MILCHREIS 4.50
mit Sauer-Kirschen, Butterbrösel und Zimt&Zucker

KIDS MILCHREIS 5.00
mit Bio-Apfelmark, Zimt & Zucker und saisonalen Früchten

BANANA SPLIT MILCHREIS 5.00
mit Schokolade, Bananen, Granola und Blaubeeren

COFFEE

ESPRESSO 2.20
ESPRESSO DOPPIO 3.40
CAPPUCCINO 3.20
CAPPUCCINO groß 4.00
KAFFEE 2.90
KAFFEE groß 3.50
MILCHKAFFEE 4.00
LATTE MACCHIATO 4.00
HEIßE SCHOKOLADE hell/dunkel 4.00
CHAI LATTE verschiedene Sorten 4.20
GOLDENE MILCH 4.20
HEIßE ZITRONE 3,10
TEE verschiedene Sorten 3.10



POKÉ BOWLS & CAFÉ



**HAVE A GOOD
TIME!**

WWW.SOUL-BOWL.DE
@soulbowl_foodforyoursoul

SOUL BOWL GASTRO GMBH

REICHSTÄDTER STR. 6, 73430 AALEN
WWW.SOUL-BOWL.DE
INFO@SOUL-BOWL.DE
07361 5558141

POKÉ BOWLS

UMAMI TUNA-BOWL 14.40
Reis, Thunfisch, Edamame, Gurke, rote Zwiebeln, Guacamole, Erdnüsse, Salat, Sesam, Dirty Umami Sauce

SPICY TUNA-BOWL 15.00
Reis, Thunfisch, rote Zwiebeln, Edamame, Gurke, Avocado, Röstzwiebeln, Chiliöl, Salat, Chiliflocken, Sesam, Smokey Chili Sauce

SHRIMPS-BOWL 14.00
Reis, gekochte Garnelen, Edamame, Gurke, rote Bete, Mango, Avocado, Koriander, Röstzwiebeln, Salat, Sesam, Spicy Manila Sauce

WAIKIKI SHRIMPS-BOWL 14.20
Reis, gegrillter Garnelen-Spieß, Edamame, Ananas, Gurke, Wakame, Avocado, Sesam, Salat, Wasabinüsse, Waikiki Sauce

SALMON-BOWL 14.40
Reis, Lachs, Edamame, Gurke, Frühlingszwiebeln, Wakame, Avocado, Sesam, Salat, Cashewkerne, Spicy Manila Sauce

SWEET SALMON-BOWL 13.90
Reis, Lachs, Kiwi, Edamame, Gurke, Wakame, Mango, Sesam, Salat, Cashewkerne, Röstzwiebeln, Honey Sweet Sauce

SPICY CHICKEN-BOWL 13.50
Reis, Chicken, rote Zwiebeln, Gurke, Edamame, Avocado, Chiliflocken, Salat, Erdnüsse, Sesam, Waikiki Sauce

SWEET CHICKEN-BOWL 13.00
Reis, Chicken, Gurke, Edamame, Granatapfel, Avocado, Sesam, Salat, Cashewkerne, Honey Sweet Sauce

PLANTED CHICKEN-BOWL 13.50
Reis, planted Chicken, Gurke, Ananas, Frühlingszwiebeln, Mango, Sesam, Salat, Erdnüsse, Peanut Cream

POKÉ BOWLS

SWEET PLANTED CHICKEN-BOWL 13.70
Reis, planted Chicken, Edamame, Gurke, rote Zwiebeln, Mango, Sesam, Salat, Erdnüsse, roasted Sesam Sauce

SMOKED TOFU-BOWL 13.90
Reis, smoked Tofu, Edamame, Gurke, rote Zwiebeln, Wakame, Avocado, Sesam, Salat, Cashewkerne, roasted Sesam Sauce

SPICY SMOKED TOFU-BOWL 14.10
Reis, smoked Tofu, Edamame, Gurke, rote Zwiebeln, Hirtenkäse, Avocado, Chiliöl, Sesam, Salat, Chiliflocken, Smoked Chili Sauce

MIXED VEGGIE-BOWL 13.90
Reis, smoked Tofu, gebratener Blumenkohl, Falaffelbällchen, Edamame, Gurke, rote Zwiebeln, Guacamole, Mango, Sesam, Salat, Röstzwiebeln, Peanut Cream Sauce

UMAMI RAMEN

SPICY CHICKEN-RAMEN 8.20
Brühe auf Soja Basis mit Miso-Paste, Ramen-Nudeln, Chicken, gekochtes Ei, Chiliflocken, Chiliöl, Sojasprossen, Frühlingszwiebeln

CHICKEN-RAMEN 7.90
Brühe auf Soja Basis mit Miso-Paste, Ramen-Nudeln, Chicken, gekochtes Ei, Sojasprossen, Frühlingszwiebeln

SHRIMPS-RAMEN 8.40
Brühe auf Soja Basis mit Miso-Paste, Ramen-Nudeln, gekochte Garnelen, gekochtes Ei, Sojasprossen, Frühlingszwiebeln

SMOKED TOFU-RAMEN 7.50
Brühe auf Soja Basis mit Miso-Paste, Ramen-Nudeln, smoked Tofu, Wakame, Sojasprossen, Frühlingszwiebeln

BUILD YOUR BOWL

1
BASE

mix deine Base
• Sushi Reis
• Vollkornreis
• Salat-Mix

2
PROTEIN

wähle ein Protein
• Hähnchenbrust
• planted Chicken
• Falaffelbällchen
• smoked Tofu

11.00

• Thunfisch
• Lachs
• Garnelen

12.00

4
SAUCE

wähle eine Sauce oder kombiniere zwei

- Waikiki (leicht scharfe Poké Bowl Sauce)
- Honey Sweet (Honig Senf Sauce)
- Dirty Umami (einzigartige Umami Sauce)
- Smokey Chili (geräucherter Chili)
- Spicy Manila (Mango, Chili und Kokos)
- roasted Sesame (vollmundiger gerösteter Sesam)
- Peanut Cream (Erdnussauce)

+ 1.50
TOPPING

- Röstzwiebeln
- Erdnüsse
- Cashewkerne
- Wasabinüsse
- Sushi Ingwer
- Sojasprossen

vegan scharf

+ 2.00
PREMIUM TOPPING

- Avocado
- Guacamole
- Kimchi
- Mango
- Wakame
- Granatapfel
- Blaubeere
- gebratener Blumenkohl
- Humus
- Couscous
- Kiwi
- Hirtenkäse

*jede Bowl enthält Sesam

DRINKS

WASSER <small>gefiltert, still/medium</small>	0.30L 2.00 1.00L 4.60
STUGGI KIRSCH SCHORLE	0.33L 3.90
STUGGI APFEL SCHORLE	0.33L 3.90
STUGGI RHABARBER SCHORLE	0.33L 3.90
STUGGI JOHANNIS SCHORLE	0.33L 3.90
STUGGI LÖWENZAHN SCHORLE	0.33L 3.90
FRITZ COLA	0.33L 3.90
FRITZ COLA <small>zuckerfrei</small>	0.33L 3.90
FRITZ MISCH MASCH	0.33L 3.90
FRITZ ORANGEN LIMONADE	0.33L 3.90
COCA COLA	0.33L 3.90
SPRITE	0.33L 3.90
ANANAS LIMONADE <small>homemade</small>	0.33L 4.00
ICETEA TRADE ISLAND <small>pfirsich</small>	0.33L 3.90
ICETEA TRADE ISLAND <small>lemon</small>	0.33L 3.90
ICETEA <small>homemade</small>	0.40L 4.20
RED BULL	0.25L 4.50

ALCOHOLICS

BAYREUTHER HELL	0.33L 3.60
BAYREUTHER HELL	0.50L 4.20
HACKER PSCHORR RADLER <small>alkohol/alkoholfrei</small>	0.50L 4.20
MEIER WEINE <small>rot/weiß/rosé</small>	0.20L 4.90
PRIMITIVO PUGLIA <small>rot</small>	0.20L 5.90
PINOT GRIGIO GARDA <small>weiß</small>	0.20L 5.20
PROSECCO	0.10L 4.20
HUGO <small>Prosecco, Holunder, Limette, Minze, Soda</small>	6.00
APEROL SPRITZ <small>Prosecco, Aperol, Soda</small>	6.00
BEEFEATER GIN TONIC	7.50
MONKEY 47 GIN TONIC	9.00
HAVANNA RUM COLA	7.50
CUBA LIBRE <small>Havanna Rum, Coca Cola, Limette</small>	8.50
SCHNAPS <small>Williams oder Marille</small>	2 CL 3.00
GRAPPA	2 CL 4.20
ZACAPA 23 RUM	4 CL 9.50

COFFEE



ESPRESSO	2.20
ESPRESSO DOPPIO	3.40
CAPPUCCINO	3.20
CAPPUCCINO groß	4.00
KAFFEE	2.90
KAFFEE groß	3.50
MILCHKAFFEE	4.00
LATTE MACCHIATO	4.00
HEIßE SCHOKOLADE hell/dunkel	4.00
CHAI LATTE verschiedene Sorten	4.20
GOLDENE MILCH	4.20
HEIßE ZITRONE	3.10
TEE verschiedene Sorten	3.10



POKÉ BOWLS & CAFÉ GETRÄNKEKARTE



**HAVE A GOOD
TIME!**

 [www.soul-bowl.de](https://www.facebook.com/soulbowl_foodforyoursoul)
 @soulbowl_foodforyoursoul

SOUL BOWL GASTRO GMBH
REICHSSÄDTER STR. 6, 73430 AALEN
www.soul-bowl.de
info@soul-bowl.de
07361 5558141