

## wie schön, dass du da bist!

es liegt uns sehr am herzen, dir frische und darmfreundliche köstlichkeiten anzubieten - wenn immer möglich regional und in bio-qualität.

wir verzichten bewusst auf raffinierten zucker, weißmehl und kuhmilch. deshalb sind viele unserer speisen gluten- und laktosefrei und werden mit natürlichem zucker gesüßt.

(dattel-, agaven-, ahornsirup und honig)

wer jedoch kuhmilch möchte, bekommt sie bei uns selbstverständlich auch!

unser fokus liegt auf dem darm, denn er ist der schlüssel zu deinem wohlbefinden. in unserer küche findest du viele entzündungshemmende zutaten und ganz viel gutes für deine innere balance!

> genieß die zeit bei unserem brunch. wir freuen uns, dass du zu uns gefunden hast!

> > alles liebe, tina, charlotte & tessa



# COFFEE

# HEALTHTEA AND ME

5.50

#### ashwaganda latte

ein geschmeidiger latte, durchzogen von adaptogenem ashwaganda, der sanft beruhigt und stress schmelzen lässt. ein purer wohlfühlgenuss.

415g 10g 45g 22g kcal protein kh fett

#### kurkuma espresso latte 5.90

feuriger espresso latte mit adaptogenem kurkuma, entzündungshemmend und antioxidativ. ein kraftvoller energieschub.

130g 1g 28g 1,5g kcal protein kh fett

# FACTS

## reishi cappuccino 4.60

samtiger cappuccino mit adaptogenem reishi, der das immunsystem unterstützt und harmonischen kaffeegenuss verspricht.

51g 1,2g 8g 1,5g kcal protein kh fett

vegane milchalternative:
hafer, soja, kokos
laktosefreie milch **kostenlos** 

#### extras

trink deinen kaffee mit
15g protein
(geschmacksneutral) + 1.50

#### adaptogene

adaptogena (engl.: adapat=anpassen) sind natürliche pflanzenstoffe, meist kräuter, wurzeln oder pilze, die dem körper helfen, sich besser an stresssituationen anzupassen und das innere gleichgewicht zu fördern.

#### reishi

reishi, der "pilz der unsterblichkeit" – als natürlicher adaptogen hilft reishi dem körper, ins gleichgewicht zu kommen – lindert entzündungen & stärkt das immunsystem - für mehr innere Ruhe, bessere regeneration und ganzheitliches wohlbefinden.

#### kurkuma

natürliche entzündungshemmend, antioxidativ und gut für die verdauung und immunsystem. in kombination mit pfeffer ist er besonders wirksam.



#### COFFEE

# HEALTHTEA AND ME

#### fenchel-anis-kümmel 4.50

ein wohltuender tee von sonnentor, der mit seiner harmonischen mischung aus fenchel, anis und kümmel die verdauung sanft anregt und wohlig wärmt.

## chaga-minz-tee 4.50

ein kräftiger tee von myapotheke, angereichert mit chaga, ein vitalpilz, der durch seine antioxidativen und entzündungshemmenden eigenschaften das immunsystem stärkt. getoppt mit frischen pfefferminzblättern.

## moringa-minz-tee 4.50

ein belebender kräutertee mit moringa-blättern und erfrischender minze. mild, grün und angenehm vitalisierend.

#### melisse-verbene-lavendel 4.50

ein duftender tee von sonnentor, der mit melisse, verbene und lavendel beruhigt, stress abbaut und für entspannte momente sorgt.

#### chai-tea latte

ein sonnentor-sirup aus schwarztee mit einer aromatischen Gewürzmischung aus zimt & nelken. sanft aufgegossen mit deiner gewünschten milch. würzig, cremig und einfach zum wohlfühlen

5.90

#### FACTS

## chaga facts

dieser adaptogene heilpilz wächst hauptsächlich auf birken. seit jahrhunderten geschätzt, stärkt es das immunsystem, wirkt entzündungshemmend und wird tradionell bei herz-kreislauf-problemen und diabetes eingesetzt.



#### SQU Ε Ε JUICES D

# immunity (VEGAN)

6.90

pure celery (VEGAN)

6.90

ein sonniger frischekick für dein immunsystem süß-würzig mit natürlicher power aus karotten, orangen, ingwer und kurkuma.

95g Og kcal protein

frisch gepresster selleriesaft mit apfel und zitrone, pur und unverfälscht. reich an mineralstoffen und bekannt für seine entgiftende und belebende wirkung.

65g 14g 2g 0g kh fett kcal protein

# clean green kick



6.90

frisch, spicy und voller vibes von gurke, sellerie, ingwer, zitrone und chlorella. dein daily detox für mehr energie und einen klaren kopf.

65g kcal

2g protein

beet boost (VEGAN)

6.90

der sanfte weckruf nach einer langen nacht. fruchtig, belebend und randvoll mit natürlichen vitaminen von karotten, äpfel, zitrone, rote beete und ingwer.

og fett 1g protein kcal

#### shots

je 2.50

ingwer-kurkuma shot sellerie-zitrone shot

#### FACTS

grüne kraft aus der alge. reich an vitaminen, mineralien und antioxidatien. unterstützt die entgiftung, stärkt das immunsystem und bringt frische energie.

#### sellerie

reich an antioxidantien, vitaminen und mineralstoffen. unterstützt die verdauung, wirkt entzündungshemmend und bringt deinen körper in balance.



## HAPPEN

#### HEALTHY MAKE

# himbeer/holunder soda (VEGAN)



prickelndes himbeer/holundersoda von sonnentor, sanft gesüßt mit apfelsaftkonzentrat, für einen fruchtig-leichten genuss.

45g kcal

protein

og fett

# berry minty (VEGAN)



4.30

lebendige kombination aus frischer pfefferminze und saftigen beeren, für einen fruchtig-kühlen geschmacksmoment.

38g kcal

protein

og fett

# chia coco drink

og



4.80

kokoswasser mit chisamen. erfrischend, leicht & voller power, reich an mineralstoffen, omega-3, hydratisierend und energiespendend.

176g kcal protein

259g

# golden kurkuma (VEBAN)



4.30

goldener mix aus sonnentors ingwerzitrone-sirup und frischer kurkuma, würzig und belebend für körper und geist.

55g kcal

0g protein 13g

0g fett

## kefir mango lassi

4.50

cremiger lassi aus kefir und mango. fruchtig, leicht spritzig und erfrischend.

kcal

2g protein 10g kh

2g fett

# cherry ice glow

4.80

erfrischender kollagendrink von biogena mit fruchtigem kirschgeschmack. wohltuend von innen für haut und gelenke.

38g kcal

10g protein

auf wunsch süßen wir alle getränke mit dattelsirup

#### FACTS

## kollagen

kollagen ist ein natürliches strukturprotein, das unserem körper kraft, elastizität und halt gibt. besonders für haut, gelenke, knochen und den darm. es unterstützt die regeneration des bindegewebes und kann entzündungshemmend wirken.



E G G

## CITEMENTS

LUTION

# eggs any style (C, G, H) 14.90

bestehend aus einem oder zwei eiern, meisterhaft zubereitete eier nach deiner wahl, serviert auf süßkartoffelund avocadoscheiben. begleitet mit sautierten champignons/shiitakepilzen, veredelt mit frischem rucula, sprossen und kresse.

324g 13/26g 27g 15g kcal protein kh fett

## omelette creation (C, G) 16.90

luftig-lockeres omelette bestehend aus zwei eiern, gefüllt mit zwiebeln, shiitake/champignon-pilzen und frischem spinat. serviert auf süßkartoffel-avocadoscheiben. gekrönt mit rucula, sprossen und kresse. wahlweise auch mit paradeiser, käse od. speckwürfeln.

250g 26g 13g 9g kcal protein kh fett

# beggs enedict (C, G, H) 17.90

zwei pochierte eier auf knusprigem sauerteigbrot vom joseph. serviert mit champignons/shiitake-pilzen und einer samtigen avocadosauce, garniert mit frischem rucula, sprossen, kresse und gerösteten pinienkernen.

glutenfrei: eine große scheibe süsskartoffel.

245g 12g 54g 34g kcal protein kh fett

# avocado bowl (H) (VEGAN)



10.90

cremige avocado, fruchtiger apfel und goldbraun geröstete mandeln. ein leichter snack, reich an vitaminen, mineralstoffen und gesunden fetten.

258g 6g 18g 24g kcal protein kh fett

# avocado bread (C, G)



12.90

knuspriges sauerteigbrot, großzügig bestrichen mit cremiger, zerdrückter avocado, verfeinert mit frischen sprossen und kresse für eine lebendige, grüne frische.

320g 8g 38g 16g kcal protein kh fett

# extras (C, G, D, A)

ei nach wunsch	1.90
käse	1.50
halbe avocado	2.90
biospeck (3 scheiben)	2.50
biolachs	2.30
pilzmix	1.90
zwei scheiben sauerteigbrot	2.40
eine große scheibe	
süsskartoffel	1.90



# SETS

#### tessa's feel good combi 18.90

(G, H, L) (VEGAN)

\* heißgetränk deiner wahl

\* premium porridge

\* fresh juice deiner wahl

245g 54g 12g 34g kcal protein kh fett

# tina's soul food (A, C)



- \* heißgetränk mit adaptogenen
- \* avocado bread mit 3 extras
- \* hafer dich lieb deiner wähl

640g	26g	63g	38g
kcal	protein	kh	fett

#### charlotte's healthy treat 28.90

(A, C, G, H, D)

- \* heißgetränk mit adaptogenen
- \* eggcitement deiner wahl (eggs any style, omlette creation beggs enedict, gekochtes ei
- \* berry good choice deiner wahl.

470g	26g	63g	38g
kcal	protein	kh	fett

# extras (C, G, D, A)

ei nach wunsch	1.90
käse	1.50
halbe avocado	2.90
biospeck	2.50
biolachs	2.30
pilzmix	1.90
zwei scheiben	
sauerteigbrot	2.40
eine große scheibe	
süsskartoffel	1.90

#### kids combi 14.90

(A, C, G)

- \* fresh juice deiner wahl
- \* eggcitement oder berry good choice deiner wahl
- \* zwei scheiben sauerteigbrot



## HAFER DICH LIEB

#### premium porridge

10.90



wärmender genuss aus zarten
Haferflocken, verfeinert mir hanfund chiasamen, kokosflocken und
geriebenem apfel. ein hauch von
zimt rundet das
geschmackserlebnis ab, gekrönt
mit knackigen, gehobelten
mandeln und frischen heidel- und
himbeeren.

220g 7,1g 20g 15g kcal protein kh fett kokoscreme power-oats

9.50



kraftvolle hanfsamen, umhüllt von cremiger kokoscreme, kombiniert mit zarten haferflocken und chiasamen, garniert mit him- und heidelbeeren.

415g 10g 45g 22g kcal protein kh fett

mit 15g protein (geschmacksneutral) +2.50

#### FACTS

#### chiasamen

diese samen sind kleine kraftpakete! sie enthalten lösliche ballaststoffe, die wasser binden und im darm auffquellen. somit fördern sie die darmflora und helfen den darm sich zu regulieren. außderdem sind sie reich an omega-3 und antioxidatien.

#### heidelbeeren

mit ballastoffen, entzündungshemmende pflanzenstoffen und einer antimikrobiellen wirkung unterstützen heidelbeeren eine gesunde verdauung, stärken die darmflora und darmschleimhaut.



## BERRY GOOD CHOICE

# vollkorn pfannkuchen mit topfenhimbeer-leinöl 12.50



fluffige vollkorn-pfannkuchen, serviert mit cremigen topfenhimbeeren und leinöl, verfeinert durch saftige heidelbeeren und einem hauch ahornsirup für die natürliche süße.

340g 14g 42g 12g kcal protein kh fett

# chialovers (VEGAN)



9.50

zarte chiasamen, sanft in kokosdrink gequollen, treffen auf frische und samtige mangocreme. getoppt m it fruchtigen heidelbeeren - natürlich leicht und voller energie

418g	10g	42g	12g
kcal	protein	kh	fett

mit 15g protein
geschmacksneutral + 2.50

#### FACTS

#### topfen-leinöl

die kombination stammt aus der budwig-diät von dr. j. budwig und gilt als besonders gesund. leinöl ist die beste pflanzliche quelle für omega-3. topfen enthält hochwertiges eiweiß und ist reich an schwefelaminosäuren, die für den zellstoffwechsel wichtig ist. eine harmonische zusammenfügung aus leicht verdaulichem eiweiß und wertvollen omega-3-fettsäuren. unterstützt eine gesunde verdauung und wirkt auch entzündungshemmend.

#### hanfsamen

kleine körner, große wirkung! reich an pflanzlichem eiweß, gesunden omega-3fettsäuren und ballaststoffen unterstützen hanfsamen eine gute verdauung, fördern die herzgesundheit und liefern wertvolle mineralstoffe.



unsere geschichte

was einst als einfaches geburtstagsritual begann,
lebt heute im the healthybrunchclub weiter.
drei schwestern – eine ärztin und zwei flugbegleiterinnen,
vereint durch die liebe zum reisen, zur familie und natürlich zum brunchen.

ob in new york, chicago, an der amalfiküste oder ganz klassisch in unserer heimatstadt wien. das gemeinsame brunchen war immer etwas besonderes. mit jedem bissen, jedem kaffee und jeder neuen idee wuchs auch der wunsch, diesen genuss zu teilen.

unsere wurzeln liegen auf den philippinen und mit ihnen eine tiefe verbundenheit zu gastfreundschaft und dem herz für gutes essen. diese einflüsse spiegeln sich heute in unserer speisekarte genauso wider wie die erfahrungen aus aller welt.

als bei tina eine chronische darmentzündung diagnostiziert wurde, wurde das thema ernährung für uns noch bedeutungsvoller. seither setzen wir gezielt auf gesunde alternativen und entzündungshemmende zutaten, ohne auf geschmack oder kreativität zu verzichten.

das ergebnis: eine bunte auswahl an trendigen, ausgewogenen und international inspirierten brunchgerichten, die nicht nur sättigen, sondern auch glücklich und gesund machen.













A - glutenhaltiges getreide ALLERGENINFORMATIONEN

B - krebstiere

C - eier

D - fisch

E – erdnüsse

F - soja

L - sellerie M - senf

O - sulfite P - lupinen

G - milch/laktose H - schalenfrüchte N - sesam O - sulfite R - weichtiere