



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-quality.

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 oder knusprigen speck möchte,  
bekommt beides bei uns selbstverständlich auch!

unser fokus liegt auf dem darm, denn er ist der schlüssel  
zu deinem wohlbeinden. 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

Hinweis: die inhalte und informationen auf unserer speisekarte sowie auf unserer website basieren auf persönlichen erfahrungen, sorgfältiger recherche und ausgewählten, verlässlichen quellen. wir legen großen wert darauf, informationen verantwortungsbewusst und nach bestem wissen bereitzustellen. dennoch ersetzen diese inhalte keine individuelle medizinische oder ernährungswissenschaftliche beratung.

# COFFEE, HEALTHTEA AND ME

---

## **ashwaganda latte**      **6.10**

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

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

## **kurkuma espresso latte**      **6.10**

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

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

**6.10**

## **reishi cappuccino**

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

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

**5.90**

## **milchalternativen**

hafer-, soja-, kokos-, laktosefreie milch

**kostenlos**

## **extras**

trink deinen kaffee mit  
15g protein  
(geschmacksneutral)  
von ESN

**+ 1.50**

10g kollagen (glow-coffee)    **+ 1.50**  
von animalbased.de

## F A C T S

---

### **adaptogene**

adaptogena (engl.: adapt=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 und stärkt das immunsystem, für mehr innere ruhe, bessere regeneration und ganzheitliches wohlbefinden.

# C O F F E E , H E A L T H T E A A N D M E

---

<b>fenchel-anis-kümmel</b>	<b>4.50</b>	<b>chai-tea latte</b>	<b>5.90</b>
ein wohltuender tee von sonnentor, der mit seiner harmonischen mischung aus fenchel, anis und kümmel die verdauung sanft anregt und wohlige wärmt.			
<b>melisse-verbene-lavendel</b>	<b>4.50</b>	<b>chaga-minz-tee</b>	<b>4.50</b>
ein duftender tee von sonnentor, der mit melisse, verbene und lavendel beruhigt, stress abbaut und für entspannte momente sorgt.			
<b>moringa-minz-tee</b>	<b>4.50</b>	<b>chaga-minz-tee</b>	<b>4.50</b>
ein belebender kräutertee mit moringa-blättern und erfrischender minze. mild, grün und angenehm vitalisierend.			

## F A C T S

---

### **chaga**

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

### **moringa**

ein echtes superfood! reich an antioxidantien, vitaminen (a, c, e) und mineralstoffen. moringa stärkt dein immunsystem, wirkt entzündungshemmend und schenkt dir natürliche energie!

# FRESHLY SQUEEZED JUICES

---

## immunity

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

95 kcal      1g protein      22g kh      0g fett

## clean green kick

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

65 kcal      2g protein      14g kh      0g fett



## shots

je 2.50

ingwer shot

ingwer-kurkuma shot

sellerie-zitrone shot

## pure celery

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

65 kcal      2g protein      14g kh      0g fett

## beet boost

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

85 kcal      1g protein      20g kh      0g fett

## extras

1 EL leinöl

+ 1.50

10 g kollagen

+ 1.50

von animalbased.de

## FACTS

---

### chlorella

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.

### kurkuma

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

# SIP HAPPENS, MAKE IT HEALTHY

---

## **honey-cider soda** von myHoney **himbeer | zitrone | salbei**

**4.50**

ein erfrischender mix aus apfelessig, honig und kräutern, oder früchten. natürlich fermentiert und voller power für deinen stoffwechsel und die verdauung. leicht süß-sauer, spritzig und belebend.

45 kcal      0g protein      11g kh      0g fett

## **kefir mango lassi**

**4.50**

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

55 kcal      2g protein      10g kh      2g fett

## LASA specials

### **guava soda**

**4.80**

guava sirup, feine chia samen aufgegossen mit sodawasser.

108 kcal      2g protein      20g kh      2g fett

### **calamansi soda**

**4.80**

calamansi sirup, frischer ingwer und zitronengras aufgegossen mit sodawasser.

108 kcal      2g protein      20g kh      2g fett

## **golden kurkuma**

**4.30**

goldener mix aus sonnentors ingwer-zitrone-sirup und frischer kurkuma, würzig und belebend für körper und geist. zu genießen mit stillem, spritzigem oder warmem wasser.

55 kcal      0g protein      13g kh      0g fett

## **cherry ice glow**

**4.80**

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

38 kcal      10g protein      9g kh      0g fett

## **roasted buko mocktail**

**8.80**

sanft geröstetes buko (junges kokoswasser) und pandan. infundierte madelmilch, verfeinert mit sternanis und frischen pandan blättern.

215 kcal      2g protein      4g kh      22g fett

auf wunsch süßen wir alle getränke mit myhoney

## F A C T S

---

### **honey-cider vinegar (oxymel)**

ein traditioneller mix aus apfelessig, honig und kräutern. seit der antike als naturtonikum geschätzt: unterstützt verdauung wirkt entzündungshemmend und erfrischt mit seinem süß-sauren, leicht herben geschmack. stärkt das immunsystem durch antioxidative und antibakterielle eigenschaften

### **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 C I T E M E N T S

## **eggs any style\*** (C, G, H) **17.90**

bestehend aus zwei eiern, meisterhaft zubereitete eier nach deiner wahl, serviert auf süßkartoffel- und avocadoscheiben. begleitet mit sautierten champignons/shiitake-pilzen, veredelt mit frischem rucola, sprossen und gartenkresse.

457 kcal 21g protein 49g kh 21g fett

## **omelette creation** (C, G) **18.90**

luftig-lockeres omelette bestehend aus zwei eiern, gefüllt mit zwiebeln, shiitake/champignon-pilzen und frischem spinat. serviert auf süßkartoffel-avocadoscheiben. gekrönt mit rucola, blattspinat, rote rüben und sprossen und gartenkresse.

472 kcal 21g protein 52g kh 21g fett

## **beggs enedict** (C, G, H) **18.90**

zwei perfekt pochierte eier auf goldbraunem sauerteigbrot, umspielt von champignons und shiitakepilzen, veredelt mit einer samtigen avocadosauce, frischem rucola und blattspinat, fein geschnittener roter bete mit apfel und sprossen, vollendet mit gartenkresse und gerösteten pinienkernen.

345 kcal 19g protein 31g kh 15g fett

glutenfreie option:  
süsskartoffelscheiben.

# A V O L U T I O N

## **avocado bowl** (H) **10.90**

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

132 kcal 2g protein 14g kh 9g fett

## **avocado bread** (C, G) **12.90**

knuspriges sauerteigbrot, großzügig bestrichen mit cremig zerdrückter avocado, verfeinert mit frischen sprossen, fein geschnittener roter bete und apfel, sowie gartenkresse für eine lebendige, grüne frische.

222 kcal 6g protein 31g kh 9g fett

glutenfreie option:  
süsskartoffelscheiben.

137 kcal 3g protein 16g kh 8g fett

## **extras** (C, G, D, A)

ei nach wunsch	<b>1.90</b>
käse	<b>1.50</b>
halbe avocado	<b>2.90</b>
speck (3 streifen)	<b>2.50</b>
biolachs (2 scheiben)	<b>2.30</b>
pilzmix	<b>1.90</b>
zwei scheiben sauerteigbrot	<b>2.10</b>
süsskartoffelscheiben	<b>2.10</b>

\*spiegelei, eierspeise,  
hart-, weichgekocht, pochiert

# THE HEALTHY BRUNCH CLUB SETS

---

## tessa's feel good combi      **21.90**

(G, H, L)  VEGAN

\* heißgetränk deiner wahl

\* premium porridge

\* fresh juice deiner wahl

245            12g            54g            34g  
kcal          protein        kh          fett

## charlotte's healthy treat      **27.90**

(A, C, G, H, D)

\* heißgetränk mit adaptogenen

\* eggcitement deiner wahl

(eggs any style, omlette creation  
beggs enedict)

\* berry good choice deiner wahl.

470            26g            63g            38g  
kcal          protein        kh          fett

## kids combi      **14.90**

(A, C, G)

\* fresh juice deiner wahl

\* eggcitement oder berry good  
choice deiner wahl

\* zwei scheiben sauerteigbrot

## extras (C, G, D, A)

ei nach wunsch      **1.90**

käse      **1.50**

halbe avocado      **2.90**

speck (3 streifen)      **2.50**

biolachs (2 scheiben)      **2.30**

pilzmix      **1.90**

zwei scheiben sauerteigbrot      **2.10**

süsskartoffelscheiben      **2.10**

## tina's soul food (A, C)      **25.90**

\* heißgetränk deiner wahl

\* avocado bread mit zwei extras

\* hafer dich lieb deiner wählt

640            26g            63g            38g  
kcal          protein        kh          fett

# H A F E R D I C H L I E B

---

## premium porridge



10.90

(A) wärmender genuss aus zarten haferflocken, verfeinert mit hanf- und chiasamen, kokosflocken und geriebenem apfel. ein hauch von zimt rundet das geschmackserlebnis ab, gekrönt mit knackigen, gehobelten mandeln und frischen heidel- und himbeeren.

255 kcal      8g protein      30g kh      10g fett

## kokoscreme power-oats



9.50

kraftvolle hanfsamen in cremiger kokoscreme, zarte haferflocken und chiasamen, gekrönt von goldbraun gegrillten bananenscheiben, frischen him- und heidelbeeren.

973 kcal      19g protein      28g kh      90g fett

## extra

mit 15g protein  
(geschmacksneutral)  
von ESN

+1.50

## F A C T S

---

### 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. außerdem sind sie reich an omega-3 und antioxidatien.

### heidelbeeren

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

# B E R R Y   G O O D   C H O I C E

---

## vollkorn pfannkuchen mit topfenhimbeer-leinöl 12.50

(A, C, G) 

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

abgerundet mit zart geröstetem sesam und knusprigen kokosflocken.

288 kcal 14g protein 18g kh 18g fett

**chialovers**   

9.50

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

70 kcal 2g protein 6g kh 4g fett

### extra

15g protein  
(geschmacksneutral)  
von ESN

10g kollagen (glow-coffee)  
von animalbased.de

## F A C T S

---

### 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 eiweiß, gesunden omega-3-fettsäuren 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 – vereint durch die liebe zur familie,  
zum reisen 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.

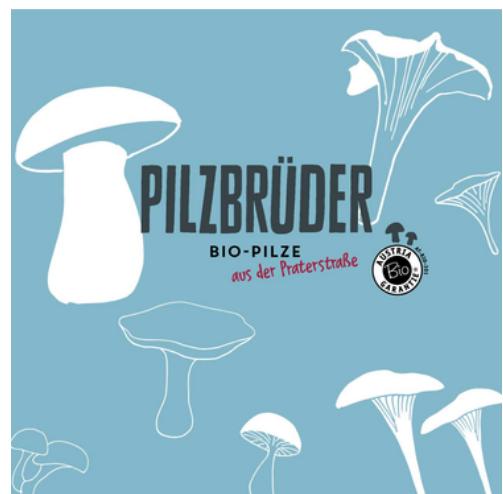
unsere wurzeln liegen auf den philippinen und mit ihnen eine tiefe verbundenheit zu  
gastfreundschaft und dem herz für gutes essen. diese einflüsse spiegeln sich heute in  
unserer speisekarte genauso wider wie die erfahrungen aus aller welt.

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.

# P A R T N E R

---



**lactosefrei**



**vegan**



**glutenfrei**

## ALLERGENINFORMATIONEN

A - glutenhaltiges getreide  
B - krebstiere  
C - eier  
D - fisch

E - erdnüsse  
F - soja  
G - milch/laktose  
H - schalenfrüchte

L - sellerie  
M - senf  
N - sesam  
O - sulfite

O - sulfite  
P - lupinen  
R - weichtiere