



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, HEALTH TEA AND ME

---

## **ashwaganda latte** 5.50

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

## **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

## **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

## **vegane milchalternativen**

hafer-, soja-, kokos-,  
laktosefreie milch **kostenlos**

### **extras**

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

10g kollagen (glow-coffee) **+ 2.50**

---

## 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.

# COFFEE, HEALTH TEA 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 wohligh wärmt.

## **melisse-verbene-lavendel** 4.50

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

## **moringa-minz-tee** 4.50

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

## **chai-tea latte** 5.90

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

## **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.

## 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 6.90

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

95g kcal    1g protein    22g kh    0g fett

## pure celery 6.90

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

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

## 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    14g kh    0g fett



## shots je 2.50

ingwer shot

ingwer-kurkuma shot

sellerie-zitrone shot

## beet boost 6.90

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

85g kcal    1g protein    20g kh    0g fett

---

## FACTS

### chlorella

grüne kraft aus der alge. reich an vitaminen, mineralien und antioxidationen. 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 **4.50** **himbeer | zitrone | salbei**

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

45g	0g	11g	0g
kcal	protein	kh	fett

## chia coco drink **4.80**

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

176g	4g	259g	7g
kcal	protein	kh	fett

auf wunsch süßen wir alle getränke mit dattelsirup

## golden kurkuma **4.30**

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

55g	0g	13g	0g
kcal	protein	kh	fett

## cherry ice glow **4.80**

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

38g	10g	9g	0g
kcal	protein	kh	fett

## kefir mango lassi **4.50**

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

55g	2g	10g	2g
kcal	protein	kh	fett

## FACTS

---

### 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) 14.90

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

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 gartenkresse. wahlweise auch mit paradeiser, käse oder 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, gartenkresse und gerösteten pinienkernen. glutenfreie option: süßkartoffel scheiben.

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

## 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.

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

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

knuspriges sauerteigbrot vom joseph, großzügig bestrichen mit cremiger, zerdrückter avocado, verfeinert mit frischen sprossen und gartenkresse 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
speck (3 streifen)	2.50
biolachs (2 scheiben)	2.30
shiitake/champignonsmix	1.90
zwei scheiben	
sauerteigbrot vom joseph	2.40
süßkartoffelscheiben	1.90

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

# THE HEALTHY BRUNCH CLUB SETS

---

## tessa's feel good combi 18.90

(G, H, L) 

- \* heißgetränk deiner wahl
- \* premium porridge
- \* fresh juice deiner wahl

**245g**      **12g**      **54g**      **34g**  
**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)
- \* berry good choice deiner wahl.

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

## tina's soul food (A, C) 25.30

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

**640g**      **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 vom joseph 2.40

süsserdäpfel scheiben 1.90



# HAFER DICH LIEB

---

## premium porridge

10.90



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.

220g	7,1g	20g	15g
kcal	protein	kh	fett

## kokoscreme power-oats

6.90



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

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

### extra

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. außerdem sind sie reich an omega-3 und antioxidation.

### heidelbeeren

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

die angegebenen nährwerte sind durchschnittswerte und dienen lediglich zur orientierung

# BERRY GOOD CHOICE

---

## vollkorn pfannkuchen mit topfenhimbeer-leinöl 12.50

(A, C, G) 

fluffige vollkorn-pfannkuchen,  
serviert mit cremigen topfen-leinöl-  
himbeeren, verfeinert durch saftige  
heidelbeeren und einem hauch  
ahornsirup für die natürliche süße.  
abgerundet mit zart geröstetem  
sesam und knusprigen  
kokosflocken.

<b>340g</b>	<b>14g</b>	<b>42g</b>	<b>12g</b>
<b>kcal</b>	<b>protein</b>	<b>kh</b>	<b>fett</b>

## chialovers 6.90

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

<b>418g</b>	<b>10g</b>	<b>42g</b>	<b>12g</b>
<b>kcal</b>	<b>protein</b>	<b>kh</b>	<b>fett</b>

**extra**  
mit 15g protein  
geschmacksneutral + 2.50

## 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 – eine ärztin und zwei flugbegleiterinnen,  
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.

# PARTNER

---



**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