



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

ashwaganda latte **5.50**

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

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

reishi cappuccino **4.60**

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

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

kurkuma espresso latte **5.90**

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

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

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

fenchel-anis-kümmel	4.50	chai-tea latte	5.90
ein wohltuender tee von sonnentor, der mit seiner harmonischen mischung aus fenchel, anis und kümmel die verdauung sanft anregt und wohlige wärmt.			
melisse-verbene-lavendel	4.50	chaga-minz-tee	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 kräftiger tee von myapotheke, angereichert mit chaga, ein vitalpilz, der durch seine antioxidativen und entzündungshemmenden eigenschaften das immunsystem stärkt. getoppt mit frischen pfefferminzblättern.	
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.

95g 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.

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



shots

je 2.50

ingwer shot

ingwer-kurkuma shot

sellerie-zitrone shot

6.90

pure celery

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

6.90

beet boost

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

6.90

F A C T S

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.

S I P H A P P E N S , M A K E I T H E A L T H Y

honey-cider soda **4.50**

himbeer | zitrone | salbei
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.

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

F A C T S

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 kcal 12g protein 54g kh 34g 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 kcal 26g protein 63g kh 38g 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**

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

* heißgetränk mit adaptogenen

* avocado bread mit 3 extras

* hafer dich lieb deiner wähl

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

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

kokoscreme power-oats



6.90

(A, G)
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

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 topfenzimbeer-leinöl 12.50

(A, C, G) 

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

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

chialovers   

6.90

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

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

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.

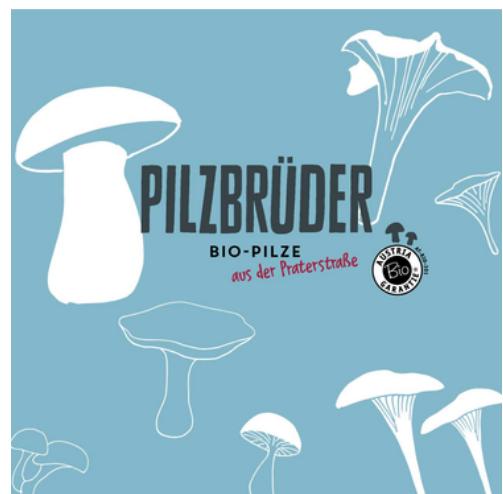
ob in new york, chicago, an der amalfiküste oder ganz klassisch
in unserer heimatstadt wien. das gemeinsame brunchen war immer etwas besonderes.
mit jedem bissen, jedem kaffee und jeder neuen idee wuchs auch der wunsch, diesen
genuss zu teilen.

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.

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