



healthy  
BRUNCHCLUB

wie schön, dass du da bist!

es liegt uns sehr am herzen, dir frische, regionale  
köstlichkeiten in bio-qualität anzubieten.  
wir verzichten bewusst und größtenteils auf raffinierten  
zucker, weißmehl und kuhmilch.  
deshalb sind viele unserer speisen  
gluten- und laktosefrei und werden mit  
natürlichem zucker gesüßt  
(dattel- oder 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

---

### **mach die kraft der natur zu deiner morgenroutine**

wir laden dich auf einen shot warmes wasser mit frisch gepresster bio-zitrone oder fermentierten bio-apfelessig ein. am besten werden diese shots auf nüchternen magen getrunken. diese einfachen, natürlichen komponenten fördern die verdauung, den stoffwechsel und das immunsystem.

#### **ashwaganda latte**

**5.50**

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

415  
kcal

10 g  
protein

45 g  
carbs

22 g  
fett

#### **reishi cappuccino**

**4.60**

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

415  
kcal

10 g  
protein

45 g  
carbs

22 g  
fett

#### **chaga cold brew**

**4.90**

kühler cold brew mit adaptogenem chaga, antioxidativ und reinigend. ein klarer, belebender schluck für den tag.

340  
kcal

14 g  
protein

42 g  
carbs

12 g  
fett

#### **kurkuma espresso latte**

**5.90**

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

340  
kcal

14 g  
protein

42 g  
carbs

12 g  
fett

### **adaptogene facts**

**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.**

alle kaffees auch mit adaptogenen genießen

**+ 1,90**

whey protein: ESN-geschmacksneutral

**+ 2,50**

vegane milchalternative: hafer, soja, kokos

**kostenlos**

**die angegebenen nährwerte sind durchschnittswerte und dienen lediglich zur orientierung**

**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.

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

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

**chaga tee****4.10**

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

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

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

**chaga facts**

**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.**

**W I E N E R****K L A S S I K E R**

---

alle unsere kaffees werden mit hochwertigen bohnen von naber kaffee aus wien zubereitet.

**kleiner espresso****2.60**

vollmundiger, intensiv aromatischer espresso. klassischer genuss in seiner reinsten form.

**großer espresso****3.90**

doppelter espresso mit kräftigem, ausgewogenem aroma für den intensiven genuss.

**kleiner brauner****2.60**

espresso mit einem schuss milch. harmonisch und ausgewogen.

**großer brauner****3.90**

doppelter espresso mit milch. vollmundig und samtig.

**melange****3.90**

die berühmte wiener mischung aus mildem kaffee, heißer milch und cremigem milchschaum

**caffè latte****4.20**

sanfter kaffee mit reichlich heißer milch und feinem milchschaum.



## FRESHLY SQUEEZED JUICES AND SHOTS

---

### immunity

6.90

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

95  
kcal

1 g  
protein

22 g  
carbs

0 g  
fett

### 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.

85  
kcal

1 g  
protein

20 g  
carbs

0 g  
fett

### ingwer shot

2.40

### ingwer-kurkuma shot

2.40

### sellerie-zitrone

2.40

### vitamin-c

2.40

### pure sellerie

6.90

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

85  
kcal

1 g  
protein

20 g  
carbs

0 g  
fett

### clean green kick

6.90

ein erfrischender detox-drink mit leichter schärfe. ideal für neue energie und klaren kopf. grün, klar und kraftvoll mit gurken, sellerie, zitrone und ingwer.

65  
kcal

2 g  
protein

14 g  
carbs

0 g  
fett

### kurkuma facts

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

### chlorella facts

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

## SIP HAPPENS MAKE IT HEALTHY

### himbeer soda

prickelndes himbeersoda von sonnentor, sanft gesüßt mit apfelsaftkonzentrat, für einen fruchtig-leichten genuss.

4.10

45  
kcal

0 g  
protein

11 g  
carbs

0 g  
fett

### hollunder soda

spritziges hollundersoda von sonnentor, verfeinert mit apfelsaftkonzentrat, für eine blumig-frische erfrischung.

4.10

42  
kcal

0 g  
protein

10 g  
carbs

0 g  
fett

### minty

ein kühler mix aus frischer pfefferminze und spritziger zitrone, der die sinne belebt und erfrischt.

4.10

25  
kcal

0 g  
protein

6 g  
carbs

0 g  
fett

### kefir-mango-lassi

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

4.50

55  
kcal

2 g  
protein

10 g  
carbs

2 g  
fett

### kollagen facts

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.

### golden kurkuma

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

4.10

55  
kcal

0 g  
protein

13 g  
carbs

0 g  
fett

### berry minty

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

4.10

38  
kcal

0 g  
protein

9 g  
carbs

0 g  
fett

### cherry-ice glow

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

4.50

38  
kcal

1 g  
protein

9 g  
carbs

0 g  
fett

auf wunsch süßen wir alle getränke mit dattelsirup

### dattel facts

reich an natürlichen zucker, vitaminen und mineralien liefern datteln schnell energie, stärken das immunsystem, schützen durch antioxidantien die zellen und fördern die herzgesundheit.

## E G G

## C I T E M E N T S

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

12.90

bestehend aus einem oder zwei eiern, meisterhaft zubereitete eier nach deiner wahl, kunstvoll serviert auf süßkartoffel- und avocadoscheiben. begleitet von aromatisch sautierten champignons und shiitake-pilzen, veredelt mit frischem rucula, sprossen und kresse.

324

kcal

13 g

protein

27 g

carbs

15 g

fett

### omelette creation (C, G)

14.90

luftig-lockeres omelette bestehend aus zwei eiern, gefüllt mit zwiebeln, shiitake-spilzen und frischem spinat. gekrönt mit rucula, sprossen und kresse. wahlweise auch mit paradeiser und käse.

250

kcal

22 g

protein

13g

carbs

9 g

fett

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

15.90

zwei pochierte eier auf knusprigem saureteigbrot vom öfferl und einer samtigen avocadosauce, serviert mit champignons oder shiitake-pilzen, garniert mit frischem rucula, sprossen, kresse und knusprigen pinienkernen.

245

kcal

12 g

protein

54 g

carbs

34 g

fett

## S E T S

### tessa's feel good combi (G, H, L)

- \* wr. klassiker deiner wahl
- \* premium porridge
- \* fresh juice deiner wahl

16.90

480

kcal

14 g

protein

78 g

carbs

9 g

fett

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

- \* chaga tee mit adaptogenen
- \* avocado brot mit ei, speck und pilzmix
- \* hafer dich lieb

23.30

640

kcal

26 g

protein

63 g

carbs

38 g

fett

## A V O

## L U T I O N

### avocado bowl (H)

8.90

samtige kreation aus frisch zerdrückter avocado, veredelt mit fein geriebenem apfel für eine süß-frische note, gekrönt von zart gerösteten mandeln, die einen knackigen akzent setzen. ein belebendes, nahrhaftes vergnügen für jeden moment.

285

kcal

6 g

protein

18 g

carbs

24 g

fett

### avocado bread (C, G)

12.90

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

320

kcal

8 g

protein

38 g

carbs

16 g

fett

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

- ei nach wunsch 1.40
- käse 1.90
- halbe avocado 1,90
- biospeck 2.50
- biolachs 2.10
- pilzmix 1.50
- zwei scheiben saureteigbrot vom öferl 2.40

### charlotte's healthy treat set

(A, C, G, H, D)

- \* reishi cappuccino
- \* eggcitement deiner wahl
- \* berry good choice

26.90

470

kcal

26 g

protein

63 g

carbs

38 g

fett

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

### premium-porridge (A)

8.90

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.

220 g  
kcal

7,0 g  
protein

20 g  
carbs

15 g  
fett

### kokoscreme power-oats (A, G)

8.50

kraftvolle haferflocken, umhüllt von cremiger kokoscreme, kombiniert mit hanf- und chiasamen. garniert mit kokosflocken, saftigen heidel- und himbeeren für einen fruchtig-frischen start in den tag.

415  
kcal

10 g  
protein

45 g  
carbs

22 g  
fett

### chia facts

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

### topfen-leinöl facts

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 entzündungshemmend!

### hanfsamen facts

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.

### heidelbeeren facts

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

## B E R R Y G O O D C H O I C E

### vollkorn pfannkuchen mit topfenhimbeer-leinöl (A, C, G)

10.50

fluffige vollkorn-pfannkuchen, serviert mit cremigem topfenhimbeer-leinöl, verfeinert durch saftige blaubeeren und einem hauch ahornsirup für natürliche süße.

340  
kcal

14 g  
protein

42 g  
carbs

12 g  
fett

### chia lovers

8.50

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

418  
kcal

10 g  
protein

45 g  
carbs

22 g  
fett





## unsere geschichte

was einst als einfaches geburtsritual begann, lebt heute im 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,  
aromenvielfalt 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 machen.

### 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