



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-, 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



## C O F F E E

## H E A L T H T E A A N D M E

---

### **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, starken 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

### **extras**

trink deinen kaffee mit 30g protein (geschmacksneutral) + 2,50

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

## 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.

### **kurkuma**

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

die angegebenen nährwerte sind durchschnittswerte und dienen lediglich zur orientierung



## 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**

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**

**4,50**

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.

## F A C T S

---

### **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.



## FRESHLY SQUEEZED JUICES

---

### immunity

6,90

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

95g	1g	22g	0g
kcal	protein	kh	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	2g	14g	0g
kcal	protein	kh	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	2g	14g	0g
kcal	protein	kh	fett

### beet boost

6,90

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

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

### shots

je 2,50

ingwer shot  
ingwer-kurkuma shot  
sellerie-zitrone shot  
vitamin-c shot

## F A C T S

---

### chlorella facts

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



S I P H A P P E N S

M A K E I T H E A L T H Y

---

**himbeer/holunder soda 4,30**

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

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

**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

**berry minty 4,30**

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

38g	0g	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

**chia coco drink 4,80**

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

176g	4g	259g	7g
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

auf wunsch süßen wir alle getränke mit dattelsirup

F A C T S

---

**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.

die angegebenen nährwerte sind durchschnittswerte und dienen lediglich zur orientierung



E G G

## C I T E M E N T S

### **eggs any style (C, G, H) 14,90**

bestehend aus einem oder zwei eiern, meisterhaft zubereitete eier nach deiner wahl, serviert auf süßkartoffel- und avocadoscheiben. begleitet mit sautierten champignons und shiitake-pilzen, 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-spilzen und frischem spinat. gekrönt mit rucula, sprossen und kresse. wahlweise auch mit paradeiser, käse und speckwürfeln.

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

### **beggs enedict (C, G, H) 17,90**

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

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 öfferl, 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	2,50
biolachs	2,30
pilzmix	1,90
zwei scheiben sauerteigbrot vom öfferl	2,40



## S E T S

---

### **tessa's feel good combi 18,90**

(G, H, L)

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

<b>245g</b>	<b>12g</b>	<b>54g</b>	<b>34g</b>
<b>kcal</b>	<b>protein</b>	<b>kh</b>	<b>fett</b>

### **tina's soul food (A, C) 25,30**

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

<b>640g</b>	<b>26g</b>	<b>63g</b>	<b>38g</b>
<b>kcal</b>	<b>protein</b>	<b>kh</b>	<b>fett</b>

### **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

<b>470g</b>	<b>26g</b>	<b>63g</b>	<b>38g</b>
<b>kcal</b>	<b>protein</b>	<b>kh</b>	<b>fett</b>

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

ei nach wunsch	<b>1,90</b>
käse	<b>1,50</b>
halbe avocado	<b>2,90</b>
biospeck	<b>2,50</b>
biolachs	<b>2,30</b>
pilzmix	<b>1,90</b>
zwei scheiben	
sauerteigbrot vom öfferl	<b>2,40</b>

### **kids combi 14,90**

(A, C, G)

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





## 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.

<b>220g</b>	<b>7,1g</b>	<b>20g</b>	<b>15g</b>
<b>kcal</b>	<b>protein</b>	<b>kh</b>	<b>fett</b>

### **kokoscreme power-oats**                      **9,50** (A, G)

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

<b>415g</b>	<b>10g</b>	<b>45g</b>	<b>22g</b>
<b>kcal</b>	<b>protein</b>	<b>kh</b>	<b>fett</b>

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 aufquellen. 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.



## 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  
topfenhimbeeren und leinöl,  
verfeinert durch saftige  
heidelbeeren und einem hauch  
ahornsirup für die natürliche süße.

<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      9,50**

zarte chiasamen, sanft in  
kokosdrink gequollen, treffen auf  
frische und samtige mangocreme.  
getoppt ,it 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>

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 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.

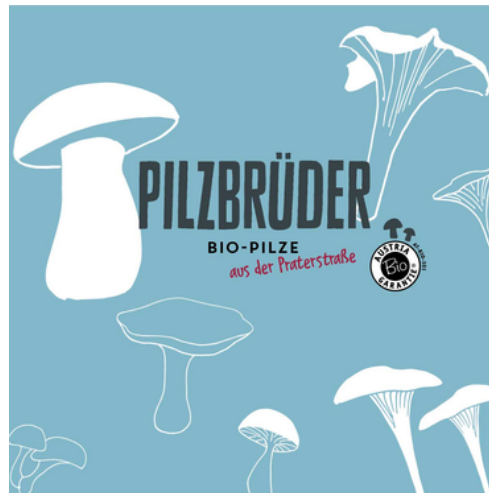
unsere wurzeln liegen auf den philippinen und mit ihnen eine tiefe verbundenheit zu gastfreundschaft, aromenvielfalt und dem herz für gutes essen. diese einflüsse spiegeln sich heute in unserer speisekarte genauso wider wie die erfahrungen aus aller welt.

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 und gesund machen.

# PARTNER

---



## 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