

BOWLS & BLENDERS

SUPERFOOD CAFÉ

MENU

MACA WURZEL

Maca ist das Superfood der südamerikanischen Inka.

Maca beugt Stress vor, lässt den Cholesterinspiegel sinken und sorgt für eine gesunde Aufrechterhaltung der Darmflora. Hinzu kommt, dass Maca sehr reichhaltig an Nähr- und Vitalstoffen ist.

HANFPROTEIN

Hanfprotein ist der König der pflanzlichen Proteine.

Das Hanfprotein fördert den Muskelaufbau und unterstützt die Muskelregeneration. Es beugt Alzheimer und Herz-Kreislauf Krankheiten vor. Außerdem stärkt es das Immunsystem.

KURKUMA WURZEL

Die Wurzel, die in Indien verehrt wird.

Der Hauptwirkstoff Curcumin, der Kurkuma Wurzel, gilt als wahres Wundermittel für die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden.

Es wirkt stark antioxidativ und entzündungshemmend. Ideal bei Erkältungen und ähnlichen Erkrankungen.

MATCHA

Matcha ist DER Grüntee aus Japan.

Kaum ein anderes Naturprodukt liefert mehr zeltschützende Antioxidantien (Diese Antioxidantien wirken im Körper entzündungshemmend) als der pulverisierte Grüntee. Es beugt Müdigkeit vor und liefert einen natürlichen Booster für Sportler. Es sorgt für schöne Haut und glänzendes Haar.

KÜRBISKERNE

Ein heilsamer Snack für jedermann.

Kürbiskerne enthalten gesunde Fettsäuren und Ballaststoffe, die Herz und Leber in Takt halten. Sie verbessern das Hautbild und beugen Nierensteinen vor.

ZIMT

Der Diabeteskiller und Fatburner.

Zimt reguliert den Blutzuckerspiegel und regt die Fettverbrennung an. Desweiteren beugt es Krebserkrankungen vor und schützt vor Bakterien in den Atemwegen.

ACAI BEERE

Die Superfrucht Brasiliens.

Die Beere ist besonders reich an Antioxidantien. Sie senkt den Cholesterinspiegel, hemmt Entzündungen, stärkt das Immunsystem, kurbelt den Stoffwechsel an, schützt vor Nervenschädigungen, beugt Konzentrationsschwäche vor, wirkt appetithemmend, und ist Anti-Aging für Haut und Gehirn.

QUINOA

Das Gold der Inka.

Quinoa stellt ein hervorragendes, pflanzliches Eiweiß dar und enthält viele essentielle Vitamine, Mineralien, Nährstoffe und alle neun essentiellen Aminosäuren. (was für ein pflanzliches Lebensmittel äusserst ungewöhnlich ist.)

Zudem ist das Inka-Korn glutenfrei und kann daher bei Zölliakie und Getreideunverträglichkeiten problemlos gegessen werden. Es beugt Migräne, Krebs und Übergewicht vor, sorgt für gute Stimmung und senkt den Blutzuckerspiegel.

CHIASAMEN

Chiasamen sind ein wahres Powerkorn (Chia = Kraft) aus Mexiko.

Der gesunde Sattmacher und Energiespender zugleich. Chia besteht zu ca. 20% aus Protein und ist somit der perfekte Eiweiß-Lieferant für Vegetarier und Veganer. Chiasamen enthalten für die Knochen wichtiges Kalzium, Magnesium und Phosphor. Zudem sind sie reich an Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Antioxidantien.

BREAKFAST BOWLS - BLENDERS

GREEN CLEAN MORNING BOWL

Apfel, Spinat, Orangensaft, 1/4 Avocado, Datteln, Granola, Kokoswasser

Toppings: Apfel, Kokosflocken, Chiasamen

7,80

AMAZONAS - ACAI BOWL

Acai, Kokoswasser, Bananen, Blaubeeren, Datteln

Toppings: Granola, Beeren, Kokosflocken, Banane

8,80

BANANA JOE BOWL

Bananen, Peanutbutter, Granola, Schoko-Hafermilch, Dattel, Vanille, Maca

Toppings: Schoko-Granola, Banane, Kokos, Blaubeere

7,80

BERRY YOGI BOWL

Erdbeeren, Bananen, griechischer Joghurt, Agavendicksaft, Chiasamen

Topping: Beeren, Granola, Cranberries

7,80

ADD ONS

Matcha, Acai, Maca, Turmeric, Hanfprotein, Vanilla Whey

1/4 Avocado, Peanutbutter, Chiasamen, Kurkuma/Ingwer

je 0,80

SELF CARE

Gurke, Apfel, Spinat, Kokoswasser, Hanfprotein, Kürbiskerne, Minze

6,80

THE GUARDIAN

Karottensaft, Mandelmilch, Mango, Pfirsich, Turmeric, Datteln, Agavendicksaft, Zimt, Vanille

6,80

BERRIES BOMB

Beeren, griechischer Joghurt, Tonkabohne, Vanilla Whey, Vollmilch

6,80

MAI CHAI

Chai, Zimt, Vanilla Whey, Banane, Datteln, Mandelmilch

6,80

CHARLIE BROWN

Bananen, Peanutbutter, Datteln, Kakao, Whey, Schoko-Hafermilch

6,80

Frisch gepresster Orangensaft 0,3l

3,90

+ Ingwer und Karotte 0,3l

4,30



Unsere Blender sind auch auf H-Milch, Sojamilch oder Mandelmilch Basis erhältlich

BOWLS

Unsere Bowls sind auf Basis von Basmati Reis, Quinoa (+ 0,80) oder Salat (+ 0,80)

PABLO ESCO BOWL

Pulled Pork, Süßkartoffel, Black Beans, Limetten-Mais, Salsa-Latina, Taco-Sauce, Limette

8,80

MAYA BOWL

Chicken Flakes, Süßkartoffel, 1/4 Avocado, Limetten-Mais, Salsa-Latina, Mango-Chili-Sauce, Salty Corn

9,30

BUDDHA ESSENZ BOWL (VEGAN)

Baked Aubergine, Süßkartoffel, Yucaverde, Salat, Gurken-Edamame, Peanutbutter-Balsamico-Sauce, Cashewkerne, Sojasprossen

8,40

CASABLANCA BOWL (VEGAN)

Linseneintopf, Blumenkohlpuée, Falafel, Salat, Sonnenblumenkerne

7,80

PACIFIC CHOICE BOWL

Pulled Lachs, Gurken-Edamame, Yucaverde, Mango, 1/4 Avocado, Blaubeeren, Wasabi-Creme

14,40

SPARTACUS BOWL

Herbs Chicken, Griechischer Cous Cous Salat, Baked Aubergine, Cherrytomaten, Zaziki o. Knoblauch, Oliven

10,70

NINJA BOWL

Herbs Chicken, Blumenkohlpuée, Quinoasalat, Goma Wakame, 1/4 Avocado, Yakiniiku Soße, Mango-Chilli-Sauce, Sojasprossen, Peanuts

13,80

VISIONÄR BOWL

5 Toppings deiner Wahl
1 x Protein und 4 Add On's
(außer Pulled Lachs)

11,10

ADD ONS

Herbs Chicken, Chicken Flakes, Pulled Pork

2,50

Pulled Lachs

3,50

Süßkartoffel, Baked Aubergine, Blumenkohlpuée, Bohnen, Salsa Latina, Limetten-Mais, Avocado, Mango, Goma Wakame, Hummus, griech. Cous Cous Salat, Gurken-Edamame, Yucaverde, Cherry Tomaten, Quinoasalat, Linseneintopf

1,00



Yucaverde: Erbsen, Manjok, Minze, Kokoswasser

FRIDGE - SWEETS

BANANA-PEANUTBUTTER OVERNIGHT OATS

Oatmeal, Sojamilch, Bananen, Peanutbutter, Datteln, Kokosflocken, Banane

5,20

BLUEBERRY-COCONUT OVERNIGHT OATS

Oatmeal, Kokosmilch, Chiasamen, Blaubeere, Kokosflocken, Tonkabohne

4,90

BANANA-YOGHURT OVERNIGHT OATS

Oatmeal, griechischer Joghurt, Vollmilch, Schoko-Granola, Banane, getrocknete Pflaume

4,80

MATCHA CHIA PUDDING

Kokosmilch, Chiasamen, Matcha, Banane, Kokosflocken, Kürbiskerne

3,80

BLUEBERRY CHIA PUDDING

Sojamilch, Chiasamen, Blaubeeren, Blaubeer-Creme, getrocknete Pflaume

3,80

VEGAN CHIA PUDDING

Mandelmilch, Chiasamen, Beeren, Mango

3,80

FRIDGE - SALADS

ORIENTAL BOWL SALAD

Kichererbsen-Belugalinsen-Salat, Spinat, Falafel, Erdnüsse, Erdnuss-Balsamico

Dressing

5,80

SORBAS BOWL SALAD

Griechischer Cous Cous Salat, Zaziki, Oliven, Cherry Tomaten, Herbs de

Provence

5,80

TIJUANA VEGAN BOWL SALAD

Salat, Yucaverde, Mais, Süßkartoffel, Salty Corn, Koriander, Mango-Chili-Soße

5,80

BE MINDFULL

Du willst die Umwelt genauso schützen/
umweltbewusst sein wie wir?

Bekomme 50 Cent Rabatt, wenn du
deine eigenen To Go - Box mitbringst!

SIE PLANEN EINE FEIER?

Wie wäre es denn mit unserem Bowls & Blenders?
Sie können den Laden als Location anmieten und wir
kümmern uns um die Versorgung. Sprechen Sie uns
einfach im Laden an.


ÖFFNUNGSZEITEN


Montag - Freitag: 9 Uhr bis 20 Uhr
Samstag: 10 Uhr bis 17 Uhr
Sonn- und Feiertage: geschlossen

BOWLS & BLENDERS

Augustenstraße 31, 80333 München
+49 (0) 89 159 033 82 (Laden)
+40 (0) 89 159 049 99 (Zentrale)

hello@bowlsandblenders.com
www.bowlsandblenders.de

 bowlsandblenders

 Bowls and Blenders

