



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 oder knusprigen speck möchte,
bekommt beides 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

Hinweis: die inhalte und informationen auf unserer speisekarte sowie auf unserer website basieren auf persönlichen erfahrungen, sorgfältiger recherche und ausgewählten, verlässlichen quellen. wir legen großen wert darauf, informationen verantwortungsbewusst und nach bestem wissen bereitzustellen. dennoch ersetzen diese inhalte keine individuelle medizinische oder ernährungswissenschaftliche beratung.

COFFEE, HEALTH TEA AND ME

ashwaganda latte 6.10

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

415	10g	45g	22g
kcal	protein	kh	fett

reishi cappuccino 5.90

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

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

kurkuma espresso latte 6.10

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

130	1g	28g	1,5g
kcal	protein	kh	fett

milchalternativen

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

extras

trink deinen kaffee mit 15g protein (geschmacksneutral) von ESN

+ 1.50

10g kollagen (glow-coffee) von animalbased.de **+ 1.50**

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 wohlbe finden.

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.

FACTS

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.

95 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.

65 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.

65 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.

85 kcal 1g protein 20g kh 0g fett

extra

15 g protein + 1.50
(geschmacksneutral von ESN)

1 EL leinöl + 1.50

10 kollagen + 1.50
v(geschmacksneutral on animalbased.de)

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.

45 kcal 0g protein 11g kh 0g fett

kefir mango lassi **4.50**

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

55 kcal 2g protein 10g kh 2g fett

LASA specials

guava soda **4.80**

guava sirup, feine chia samen aufgegossen mit sodawasser.

108 kcal 2g protein 20g kh 2g fett

calamansi soda **4.80**

calamansi sirup, frischer ingwer und zitronengras aufgegossen mit sodawasser.

108 kcal 2g protein 20g kh 2g fett

golden kurkuma **4.30**

goldener mix aus sonnentors ingwer-zitrone-sirup und frischer kurkuma, würzig und belebend für körper und geist. zu genießen mit stillem, spritzigem oder warmem wasser.

55 kcal 0g protein 13g kh 0g fett

cherry ice glow **4.80**

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

38 kcal 10g protein 9g kh 0g fett

roasted buko mocktail **8.80**

sanft geröstetes buko (junges kokoswasser) und pandan. infundierte mandelmilch, verfeinert mit sternanis und frischen pandan blättern.

215 kcal 2g protein 4g kh 22g fett

auf wunsch süßen wir alle getränke mit myhoney

F A C T S

honey-cider vinegar (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.

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) 18.90

bestehend aus zwei eiern, zubereitet nach deiner wahl, serviert auf süßkartoffel- und avocadoscheiben. begleitet mit sautierten champignons/shiitake-pilzen, veredelt mit frischem rucola, rote rüben, sprossen und gartenkresse.

457	21g	49g	21g
kcal	protein	kh	fett

omelette creation (C, G) 18.90

luftig-lockeres omelette bestehend aus zwei eiern, gefüllt mit zwiebeln, shiitake/champignon-pilzen und frischem spinat. serviert auf süßkartoffel-avocadoscheiben. gekrönt mit rucola, blattspinat, rote bete-äpfel mix und sprossen und gartenkresse.

472	21g	52g	21g
kcal	protein	kh	fett

beggs enedict (C, G, H) 18.90

zwei pochierte eier auf goldbraunem sauerteigbrot, umspielt von champignons und shiitakepilzen, veredelt mit einer samtigen avocadosauce, frischem rucola und blattspinat, fein geschnittener roter bete mit äpfel und sprossen, vollendet mit gartenkresse und gerösteten pinienkernen.

345	19g	31g	15g
kcal	protein	kh	fett

glutenfreie option:
süßkartoffelscheiben.

A V O

L U T I O N

avocado bowl (H) 10.90

cremige avocado, fruchtiger äpfel und goldbraun geröstete mandeln. ein leichter snack, reich an vitaminen, mineralstoffen und gesunden fetten.

132	2g	14g	9g
kcal	protein	kh	fett

avocado bread (C, G) 12.90

knuspriges sauerteigbrot, großzügig bestrichen mit cremig zerdrückter avocado, verfeinert mit frischen sprossen, fein geschnittener roter bete und äpfel, sowie gartenkresse für eine lebendige, grüne frische.

222	6g	31g	9g
kcal	protein	kh	fett

glutenfreie option:
süßkartoffelscheiben.

137	3g	16g	8g
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
pilzmix	1.90
zwei scheiben sauerteigbrot	2.10
süßkartoffelscheiben	2.10

*spiegelei, eierspeise,
hart-, weichgekocht, pochiert

THE HEALTHY BRUNCH CLUB SETS

tessa's feel good combi 19.90

(G, H, L) 

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

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

charlotte's

healthy treat 29.90

(A, C, G, H, D)

- * heißgetränk mit adaptogenen
- * eggcitement deiner wahl
(eggs any style, omlette creation
beggs enedict)
- * berry good choice deiner wahl.

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

tina's soul food (A, C) 25.90

- * heißgetränk deiner wahl
- * avocado bread mit
- * hafer dich lieb deiner wahl

640 **26g** **63g** **38g**
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
pilzmix	1.90
zwei scheiben sauerteigbrot	2.10
süßkartoffelscheiben	2.10

F A C T S

avocado

reich an gesunden, einfach ungesättigten fettsäuren, ballaststoffen und wertvollen mikronährstoffen. unterstützt eine gesunde verdauung, fördert ein ausgeglichenes Darmmilieu und sorgt für langanhaltende sättigung. hinweis: avocado ist natürlich histaminreich – bei histamin-unverträglichkeit bitte mit vorsicht genießen.

porridge

wärmend, nährstoffreich und besonders gut für den darm. hafer liefert wertvolle ballaststoffe (beta-glucane), die die darmflora unterstützen, die verdauung fördern und lange satt halten. sanft zum magen, ideal für einen ausgeglichenen start in den tag. mit toppings wie beeren & chia oder hanfsamen wird porridge noch präbiotischer – ein echtes upgrade für den darm!

die angegebenen nährwerte sind durchschnittswerte und dienen lediglich zur orientierung

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.

255	8g	30g	10g
kcal	protein	kh	fett

kokoscreme power-oats

9.50



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

973	19g	28g	90g
kcal	protein	kh	fett

extra

15 g protein **+ 1.50**

(geschmacksneutral von ESN)

1 EL leinöl **+ 1.50**

10 kollagen **+ 1.50**

v(geschmacksneutral on animalbased.de)

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 ahornsirup für die
natürliche süße.
abgerundet mit zart geröstetem
sesam und knusprigen
kokosflocken.

288	14g	18g	18g
kcal	protein	kh	fett

chialovers 9.50

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

70	2g	6g	4g
kcal	protein	kh	fett

extra

15 g protein + 1.50
(geschmacksneutral von ESN)

1 EL leinöl + 1.50

10 kollagen + 1.50
v(geschmacksneutral on animalbased.de)

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 – 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