



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      10g      45g      22g  
kcal      protein      kh      fett

## **reishi cappuccino** 4.60

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

## **vegane milchalternativen**

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

### **extras**

trink deinen kaffee mit 15g protein (geschmacksneutral)      **+ 1.50**

10g kollagen (glow-coffee)      **+ 2.50**

---

## FACTS

### **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.

# COFFEE, HEALTH TEA AND ME

---

<b>fenchel-anis-kümmel</b>	<b>4.50</b>	<b>chai-tea latte</b>	<b>5.90</b>
ein wohltuender tee von sonnentor, der mit seiner harmonischen mischung aus fenchel, anis und kümmel die verdauung sanft anregt und wohlig wärmt.			
<b>melisse-verbene-lavendel</b>	<b>4.50</b>	<b>chaga-minz-tee</b>	<b>4.50</b>
ein duftender tee von sonnentor, der mit melisse, verbene und lavendel beruhigt, stress abbaut und für entspannte momente sorgt.			
<b>moringa-minz-tee</b>	<b>4.50</b>	<b>ein kräftiger tee von myapotheke, angereichert mit chaga, ein vitalpilz, der durch seine antioxidativen und entzündungshemmenden eigenschaften das immunsystem stärkt. getoppt mit frischen pfefferminzblättern.</b>	
ein belebender kräutertee mit moringa-blättern und erfrischender minze. mild, grün und angenehm vitalisierend.			

## 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

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

**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**

## 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



**6.90**

## shots

**je 2.50**

ingwer shot

ingwer-kurkuma shot

sellerie-zitrone shot

## 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**

---

## FACTS

---

### 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** von myHoney himbeer | zitrone | salbei



4.50

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

---

### **honey-cider (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 süßkartoffel- und avocadoscheiben. begleitet mit sautierten champignons/shiitake-pilzen, veredelt mit frischem rucola, 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 rucola, 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 rucola, sprossen, gartenkresse und gerösteten pinienkernen.

glutenfreie option:

süßkartoffelscheiben.

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	<b>1.90</b>
käse	<b>1.50</b>
halbe avocado	<b>2.90</b>
speck (3 streifen)	<b>2.50</b>
biolachs (2 scheiben)	<b>2.30</b>
shiitake/champignonsmix	<b>1.90</b>
zwei scheiben	
sauerteigbrot vom joseph	<b>2.40</b>
süßkartoffelscheiben	<b>1.90</b>

\*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

\* eggcitements 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

\* eggcitements 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 **1.90**

sauerteigbrot vom joseph **2.40**

süsserdäpfel scheiben **1.90**

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

\* heißgetränk deiner wahl

\* 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 bananenscheiben, 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 topfenhimbeer-leinöl**      12.50

(A, C, G) 

fluffige vollkorn-pfannkuchen, serviert mit cremigen topfen-leinöl-himbeeren, 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.

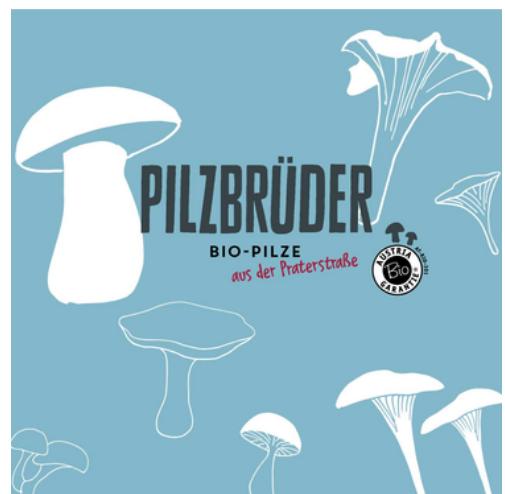
unsere wurzeln liegen auf den philippinen und mit ihnen eine tiefe verbundenheit zu  
gastfreundschaft und dem herz für gutes essen. diese einflüsse spiegeln sich heute in  
unserer speisekarte genauso wider wie die erfahrungen aus aller welt.

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