

# BREAKFAST

10:00 - 14:00

## MANA'S FRÜHSTÜCK KLASSIKER

### MANA'S PANCAKES A,D

MANA's luftige Dinkel-Pancakes serviert auf Beerenmarmelade mit schaumiger Schlagsahne und frischen Früchten. 12,90

### SHAKSHUKA A,C,D,F,7

Hummus, Petersilie-Tahini-Joghurt, Tomate, Paprika, Pita-Brot\* 9,90

### MANA'S FRÜHSTÜCKS BOWL D, E

Fein mariniertes bunter Quinoa aus Bayern serviert mit Baby Spinat, Avocado-Spalten, hausgemachten Essiggurken, Apfelstücke begleitet von Zucchini, fein geröstete Karotten, Cream Cheese und Petersilien Joghurt. Garniert mit Nüssen, Granatapfel, Kürbiskernen und Mana's Tofu Bacon. 12,50

### MANA'S BREAKFAST WRAP A,C,D,F,7

Weizen- Wrap, MANA's Scrambled Vegg, Quinoa, Bohnen Chilli, Paprika, Avocado, Salat, Cashew Cream Cheese, MANA's Haus Salsa 13,50

**Extra für den Wrap:** gebackener Portobello Pilz mit Quinoa-Cashew-Trüffelöl Füllung 16,50

### MANA'S AVO BAGEL A,D,E

Getoasteter Vollkorn-Bagel, Avocado, mariniertes Rotkohl, Tofu-Kräuter-Creme, Quinoa aus Bayern, getoastete Kürbiskerne 7,90

**Nordic:** mit LAX (Räucherlachs aus Karotte) 10,50

### SCRAMBLED VEGG A,D

**Simple:** Rührei aus Seiden Tofu serviert mit Salat, Grill-Tomaten und Sauerteigbrot\* 10,90

**Nordic:** mit LAX (Räucherlachs aus Karotte) und Tofu-Kräuter-Creme 13,90

**Big:** gebackener Portobello Pilz mit Quinoa-Cashew-Trüffelöl Füllung und würziger "Chili Sin Carne" 15,90

## EXTRAS FÜR DEIN FRÜHSTÜCK

Smashed Avo (Avocado, Limette, Salz, Pfeffer) 3,60

LAX (Räucherlachs aus Karotte) 3,40

Schokocreme 2,20

Käse (zwei Scheiben) E 2,20

\*= Glutenfreies Brot (zwei Scheiben) E 2,40

## BROT UND GEBACKENES

### MANA'S GROISSANT A

**Einzel:** 2,80

### MANA'S ZIMTSCHNECKE A, D, E

Hausgemachtes Zimtgebäck mit süßer Fruchtcreme garniert. 7,50

### BROTkorb A

4,20

### HAUSGEMACHTE KUCHEN

Karotte-Walnuss A,D,E 4,90

Apfel-Streusel A,D,E 4,20

Bananenbrot A 4,20

Brownie A,D 4,20

Bitte fragt nach unseren Kuchen des Tages

## FRÜHSTÜCK IM GLAS

### MANA'S MÜSLI A,B,D,E,F

MANA's Hausmüslimix, mit getrockneten Früchten, hausgemachtem Granola und Nüssen, garniert mit Soja-Joghurt und frischen Früchten. 17,50

7,5

## FLÜSSIGES FRÜHSTÜCK

### BEAUTY BOOSTER

Wildbeeren, Banane, Datteln, Maca-Pulver, Reismilch GLAS 0,3L 4,9

### IRON BOOSTER A,5

Spinat, Mango, Banane, Agave, Haferflocken, Minze, Zitrone GLAS 0,3L 5,5

### BLOODY MARY C,D,7

Finlandia Wodka, Tomatensaft, Sellerie, Tabasco GLAS 0,3L 8,6 KARAFFE 0,5L 15,0

### FRISCH GEPRESSTER ORANGENSAFT

Aus spanischen Orangen GLAS 0,3L 5,20

### SELF LOVE BOOSTER A,E

Erdbeeren, Weiße Birne, Haferflocken, Minze, Reismilch GLAS 0,3L 5,5

### MIMOSA 4

Prosecco, Orangen Direktsaft von Voelkel GLAS 0,2L 6,3 KARAFFE 0,5L 18,0

A glutenhaltig B Schalenfrüchte C Sellerie D Soja E Nüsse F Sesam G Senf

1 mit Farbstoff 2 geschwefelt 3 koffeinhaltig 4 phosphathaltig 5 mit Süßungsmittel 6 Chininhaltig 7 Antioxidationsmittel

# LUNCH

MO-SO 12:00 - 17:00

## VORSPEISEN

### MANA'S OLIVEN A,E

In Hausmarinade eingelegte Oliven, dazu servieren wir getoastetes Sauerteigbrot\*.

4.9

### MANA'S KICHERERBSENCREME A,E,F

Unser Hummus serviert mit getoastetem Sauerteigbrot\*.

6.5

### MANA'S LILA KAROTTENSUPPE A, E, F, G

Lila Karottensuppe, verfeinert mit geröstetem Knoblauch und Kokosnusscreme. Garniert mit Tahini-Creme, frischen Beeren und Kräutern. Dazu reichen wir Nuss-Vrischkäse, in Himbeeressig eingelegte Zwiebeln und Pitabrot.

7.2

### MANA'S SHAKSHUKA A,C,D,F,7

Kichererbsenmus begleitet von einer Petersilien-Tahini-Joghurt-Creme und warmer Harissa-Tomatensauce, garniert mit gegrillter Paprika. Serviert mit Pita-Brot\*

9.9

\* Glutenfreies Brot E ist gegen einen Aufpreis von 2€ erhältlich

## HAUPTSPEISEN

### MANA'S GRÜNER SALAT TELLER A,D,E,F,G

Feiner, saisonaler Grüner Salat mit Babyspinat, jungem Mangold, dunklen Tomaten, in Himbeeressig eingelegten Zwiebeln. Mariniert in einer feinen Balsamicoreduktion. Garniert mit Brombeeren, Blaubeeren, Himbeeren, Mandelsplittern und hausgemachten gewürztem Cashewcotta. Abgerundet von zwei Tofu-Teriyaki-Spießen. Dazu servieren wir getoastetes Sauerteigbrot\*

15.9

### MANA'S FRÜHLINGSTELLER E

Gebratene grüne Spargelstangen serviert mit im Ofen gebackenen Rosmarinkartoffeln in Walnusspesto. Dazu servieren wir einen Spargel-Babyspinat-Salat in Erdbeer-Balsamico-Dressing.

15.9

### MANA'S PASTA A, D, E, F

Al dente gekochte Nudeln in einer Sauce von gegrillter Paprika. Garniert mit einer gegrillten und marinierten Paprika, Kapernbeeren, hausgemachten gewürztem Cashewcotta, Kräutern und Cashewparmesan.

12.7

### MANA'S BURGER A,D,E,F,1,5,7

110g Hausgemachter Patty von schwarzen Bohnen serviert mit Käse, frischer Gurke, eingelegten roten Zwiebeln, Jalapeño Chili, MANA's Burgersauce in einem Dinkelbrötchen mit Aktivkohle. Dazu Kartoffel-Wedges und Trüffelöl-Mayonnaise.

14.7

## NACHSPEISEN

### MAGIC POPPY MOUSSE D,5,7

Kokossahne, Sojamilch, Mohn, Tonka-Bohnen, Pflaumenmus und buntes Fruchtmus.

5.3

### HAUSGEMACHTE KUCHEN

Karotte-Walnuss A,D,E

4.9

Apfel-Streusel A,D,E

4.2

Bananenbrot A

4.2

Brownie A,D

4.2

### PANNA COTTA D,E

Soja-Zitronen Panna Cotta, saisonale Fruchtsauce.

5.9

### TIRAMISU A,D,E

Cashew-Creme, Vanille-Biskuit, Espresso, Kakao

6.2

Bitte fragt nach unseren Kuchen des Tages

A glutenhaltig B Schalenfrüchte C Sellerie D Soja E Nüsse F Sesam G Senf

1 mit Farbstoff 2 geschwefelt 3 koffeinhaltig 4 phosphathaltig 5 mit Süßungsmittel 6 Chininhaltig 7 Antioxidationsmittel

# DINNER

17:00 - 22:00

## VORSPEISEN

### MANA'S OLIVEN A,E

Gemischte Oliven eingelegt in unserer hausgemachten Marinade aus mediterranen Kräutern und getrockneten Tomaten, dazu servieren wir getoastetes Sauerteigbrot\*. 4.9

### MANA'S KICHERERBSENCREME A,E,F

Unserer Hummus serviert mit getoastetem Sauerteigbrot\* . 6.5

### MANA'S LILA KAROTTENSUPPE A, E, F, G

Lila Karottensuppe, verfeinert mit geröstetem Knoblauch und Kokosnusscreme. Garniert mit Tahini-Creme, frischen Beeren und Kräutern. Dazu reichen wir Nuss-Vrискkäse, in Himbeeressig eingelegte Zwiebeln und Pitabrot. 7.2

### MANA'S SHAKSHUKA A,C,D,F,7

Kichererbsenmus begleitet von einer Petersilien-Tahini-Joghurt-Creme und warmer pikanter Harissa-Tomatensauce, garniert mit gegrillter Paprika. Serviert mit Pita-Brot\*. 9.9

\* **Glutenfreies Brot E ist gegen einen Aufpreis von 2€ erhältlich**

## HAUPTSPEISEN

### MANA'S GRÜNER SALAT TELLER A,D,E,F,G

Feiner, saisonaler Grüner Salat mit Babyspinat, jungem Mangold, dunklen Tomaten, in Himbeeressig eingelegten Zwiebeln. Mariniert in einer feinen Balsamicoreduktion. Garniert mit Brombeeren, Blaubeeren, Himbeeren, Mandelsplittern und hausgemachten gewürztem Cashewcotta. Abgerundet von zwei Tofu-Teriyaki-Spießen. 15.9

### MANA'S PASTA A, D, E, F

Al dente gekochte Nudeln in einer Sauce von gegrillter Paprika. Garniert mit einer gegrillten und marinierten Paprika, Kapernbeeren, hausgemachten gewürztem Cashewcotta, Kräutern und Cashewparmesan. 12.7

### MANA'S FRÜHLINGSTELLER E

Gebratene grüne Spargelstangen serviert mit im Ofen gebackenen Rosmarinkartoffeln in Walnusspesto. Dazu servieren wir einen Spargel-Babyspinat-Salat in Erdbeer-Balsamico-Dressing. 15.9

### MANA'S MEERESINVOLTINI A, D, E

Langsam gegarte Zucchinirollchen, mit Cashewcotta-Gemüse-Füllung verfeinert mit Seetangblättchen. Dazu servieren wir in Kokosnussmilch und Gewürzen gegarten roten Reis, begleitet von einer fruchtigen Tomatensauce. Aberundet durch eine Reduktion von Kokosnusscreme und einem Korianderneest. 15.9

### MANA'S BURGER A,D,E,F,1,5,7

110g Hausgemachter Patty aus schwarzen Bohnen serviert mit Väse, frischer Gurke, eingelegten roten Zwiebeln, Jalapeño Chilis, MANA's Burgersauce in einem Dinkelbrötchen mit Aktivkohle. Dazu Kartoffel-Wedges und Trüffelöl-Mayonnaise. 14.7

## NACHSPEISEN

### MAGIC POPPY MOUSSE D,5,7

Kokossahne, Sojamilch, Mohn, Tonka-Bohnen, Pflaumenmus und buntes Fruchtmus. 5.3

### PANNA COTTA D,E

Soja-Zitronen Panna Cotta, saisonale Fruchtsauce. 5.9

### TIRAMISU A,D,E

Cashew-Creme, Vanille-Biskuit, Espresso, Kakao 6.2

### HAUSGEMACHTE KUCHEN

Karotte-Walnuss A,D,E 5.2

Apfel-Streusel A,D,E 4.2

Bananenbrot A 4.2

Brownie A,D 4.2

Bitte fragt nach unseren Kuchen des Tages

A glutenhaltig B Schalenfrüchte C Sellerie D Soja E Nüsse F Sesam G Senf

1 mit Farbstoff 2 geschwefelt 3 koffeinhaltig 4 phosphathaltig 5 mit Süßungsmittel 6 Chininhaltig 7 Antioxidationsmittel