

# 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

### MANA'S VEGANES BUTTERFRÜHSTÜCK A, D, E

Variation von dreierlei hausgemachten Buttersorten: Tomaten-Butter | Minz-Koriander-Butter | Miso-Butter  
Dazu servieren wir Avocado und Sauerteigbrot\* 11,20

### 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 Jogurt. Garniert mit Nüssen, Granatapfel, Kürbiskernen und Mana's Tofu Bacon. 12,50

### MANA'S BREAKFAST WRAP A,C,D,E,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) € 2,20

\*= Glutenfreies Brot (zwei Scheiben) €

## BROT UND GEBACKENES

### MANA'S CROISSANT 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. 175 G 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 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 Kalamata Oliven und Mammut Oliven aus Griechenland, dazu servieren wir getoastetes Sauerteigbrot\*.

6.3

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

Unser Hummus garniert mit Granatapfelkernen, Olivenöl, schwarzen Sesam und Sumak, dazu servieren wir getoastetes 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 2,40 € 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 Cashewcotta. Abgerundet von zwei Tofu-Teriyaki-Spießen. Dazu servieren wir getoastetes Sauerteigbrot\*

15.9

### MANA'S SOMMERTELLER

Variation von mariniertem Sommergemüse: blanchierter Fenchel, gebackene Aubergine, geröstete Zucchini, geschmorte Karotten und in Trüffelöl gebratener Portobello-Pilz. Dazu servieren wir gebackene Rosmarin-Kartoffeln und eine Jogurt-Miso-Kräuter Sauce. Verfeinert mit MANA's Petersiliencreme.

15.9

### MANA'S BURGER A,D,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

### 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 Cashewcotta, Kräutern und Cashewparmesan.

12.7

## 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

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

In Hausmarinade eingelegte Kalamata Oliven und Mammut Oliven aus Griechenland, dazu servieren wir getoastetes Sauerteigbrot\*.

6.3

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

Unser Hummus garniert mit Granatapfelkernen, Olivenöl, schwarzen Sesam und Sumak, dazu servieren wir getoastetes 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-Vriscchkäse, in Himbeeressig eingelegte Zwiebeln und Pitabrot.

7.2

### MANA'S PILZ-LINSEN FAUX GRAS A,D,E

Eine vegane Interpretation des französischen Klassikers. Pastete aus in Kräutern und Cognac geschmorten Pilzen und Walnüssen. Serviert wird die Faux Gras klassisch auf einem Spiegel von Cumberland-Sauce mit Salat und Sauerteigbrot.

12.7

### 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 2,40€ 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 Cashewcotta. Abgerundet von zwei Tofu-Teriyaki-Spießen.

15.9

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

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

12.7

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

Variation von mariniertem Sommergemüse: blançierter Fenchel, gebackene Aubergine, geröstete Zucchini, geschmorte Karotten und in Trüffelöl gebratener Portobello-Pilz. Dazu servieren wir gebackene Rosmarin-Katoffeln und eine Joghurt-Miso-Kräuter Sauce. Verfeinert mit MANA's Petersiliencreme.

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. Abgerundet mit einer Reduktion von Kokosnusscreme und einem Korianderneest.

15.9

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

110g Hausgemachter Patty aus schwarzen Bohnen serviert mit Vase, 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 Fruchtmas.

5.3

### PANNA COTTA D

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