

SIGNATURE BOWLS



PULLED CHICKEN MONK

AEFHMNQ

NOT SO BIG: 6,90
BIG: 9,90

REIS
LADYLIKE
PULLED CHICKEN
MANGO
AVOCADO
GURKE
CHAMPAGNER-KRAUT
CHILI ROT
SOLNUTS
CURRY-MAYO



RED FALAFEL MONK

AEFHMNQ

NOT SO BIG: 6,90
BIG: 9,90

REIS
POKE
ROTE RÜBEN-FALAFEL
ROTES CHILI-KRAUT
MISO-HUMMUS
URKAROTTE
ROTE KICHERERBSEN
ROTER BABYMANGOLD
DUKKAH
SRIRACHA-MAYO



TOFU TERIYAKI MONK

AEFHMNQ

NOT SO BIG: 6,90
BIG: 9,90

REIS
TERIYAKI
TOFU GERÄUCHERT
AVOCADO
SÜSSKARTOFFEL
CHAMPAGNERKRAUT
URKAROTTE
CASHEWS
JUNGWIEBEL
MISO-MAYO

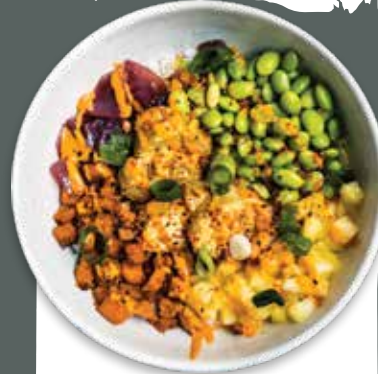


CHILI PRAWN MONK

AEFHMNQ

NOT SO BIG: 7,90
BIG: 11,90

REIS
TERIYAKI
WILDGARNELE
GURKE
AVOCADO
EDAMAME
WAKAME
BRUNNENKRESSE
CHILI-ERDNÜSSE
ZITRONEN
VERBENE-MAYO



JERK CHICKEN MONK

ABCEFHMQ

NOT SO BIG: 6,90
BIG: 9,90

REIS
TERIYAKI
JERK CHICKEN
EDAMAME
EINGELEGTE ZWIEBEL
ANANAS-SALSA
SÜSSKARTOFFEL
DUKKAH
JUNGWIEBEL
SRIRACHA-MAYO



SALMON WASABI MONK

ABCEFHMQ

NOT SO BIG: 7,90
BIG: 11,90

REIS
POKE
LACHS
EDAMAME
MANGO
AVOCADO
SÜSS-SAUERER KÜRBIS
NORI
CHILI-ERDNÜSSE
WASABI-MAYO



TRUFFLE ROASTBEEF MONK

ABCEFHMQ

NOT SO BIG: 7,90
BIG: 11,90

REIS
TERIYAKI
ROASTBEEF
MAIS
AVOCADO
SÜSS-KARTOFFEL
PAPRIKA
PINIENKERNE
TRÜFFEL-MAYO

CREATE YOUR OWN BOWL

01 BASIS

1 ZUR AUSWAHL

REIS
QUINOA +1€
ZOODLES +1€

02 VEGAN DRESSING

1 ZUR AUSWAHL

SWEET-SOY
TERIYAKI ^{FO}
SESAME-SOY
POKE ^{AFN}
LEMON-SOY
PONZU ^{AF}
NUT-SOY
ERDNUSS-KOKOS ^{AEFLQ}
MARACUJA
LADYLIKE

03 PROTEIN

1 ZUR AUSWAHL

MEAT
PULLED CHICKEN ^{ADEF}
JERK CHICKEN ^{AF}
ROASTBEEF ^{AEFM} +2€/1€
FISH
LACHS ^D +2€/1€
WILDGARNELE ^B +2€/1€
VEGAN
ROTE RÜBEN-FALAFEL ^A
TOFU GERÄUCHERT ^{AFN}

04 GREEN

4 ZUR AUSWAHL

ANANAS SALSA
AVOCADO
CHAMPAGNER-KRAUT ^O
EDAMAME ^F
EINGELEGTE ZWIEBEL ^O
GURKE
MAIS
MANGO
MISO-HUMMUS ^{FN}
PAPRIKA
ROTE KICHERERBSEN
ROTES CHILI-KRAUT
SÜSSKARTOFFEL
SÜSS-SAUERER KÜRBIS ^{OM}
URKAROTTE
WAKAME ^E

05 VEGAN CREAM

1 ZUR AUSWAHL

CURRY ^{AFLO}
MISO ^{AMFO}
SESAM ^{AEFNOP}
SRIRACHA ^{FM}
TRÜFFEL ^{MOH}
WASABI ^{MO}
ZITRONEN-VERBENE ^M

06 TOPPING

2 ZUR AUSWAHL

CRUNCHY
CASHEWS ^H
CHILI-ERDNÜSSE ^{AEH}
ERDNÜSSE ^{AEH}
KOKOSCHIPS
PINIENKERNE
RÖSTZWIEBEL ^A
SESAM ^N
SOLNUTS ^A
VEGGIE
BRUNNENKRESSE
FRÜHLINGSZWIEBEL
KORIANDER
ROTER BABYMANGOLD
SHREDDED NORI
SPICY
CHILI ROT
DUKKAH ^{EHN}

SPECIALS



TOM YAM

TOM YAM-SUPPE
UDON NUDELN
GARNELE
KIRSCHPARADEISER
KORIANDER
LIMETTE

4,00

SPICY LENTIL MONK

REIS
POKE
GELBE LINSENBALLCHEN
SAFRANKRAUT
SÜSSKARTOFFELCREME
RETTICH
PAPRIKA
GRANATAPFELKERNE
ZATAR
SRIRACHA

BIG: 12,90
NOT SO BIG: 7,90



HOT CURRY MONK

REIS
LINSENCURRY
EDAMAME
KOKOSRASPEL
ERDNÜSSE
KORIANDER

BIG: 11,90
NOT SO BIG: 7,90

DESSERT

CARAMEL-CREME ^{ACGHF} 3,90
BANANA & MANGO
CHIA PUDDING VEGAN 3,90
BERRYSAUCE
TRIPLE CHOCOLATE MOUSSE ^{ACGHF} 3,90

WANT SOME EXTRA?

PROTEIN	TOPPING	0,5€
WILDGARNELE /STÜCK	GREEN	1€
FALAFEL, CHICKEN, TOFU		2€
LACHS, ROASTBEEF		3€