

# SIGNATURE BOWLS



## PULLED CHICKEN MONK

AEFHMNQ

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

REIS  
LADYLIKE  
PULLED CHICKEN  
MANGO  
AVOCADO  
GURKE  
PAPRIKA  
CHILI ROT  
SOLNUTS  
MARACUJA-  
MAYO **NEW**



## RED FALAFEL MONK

AEFHMNQ

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

REIS  
POKE  
**NEW**  
ROTE RÜBEN-  
EDAMAME  
FALAFEL <sup>AF</sup>  
ROTKRAUT  
HUMMUS  
ROTE  
KICHERERBSEN  
BLATTSPINAT  
DUKKAH  
SRIRACHA-MAYO



## TOFU TERIYAKI MONK

AEFHMNQ

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

REIS  
TERIYAKI  
TOFU GERÄUCHERT  
AVOCADO  
SÜSSKARTOFFEL  
PAPRIKA  
ROTKRAUT  
CASHEWS  
JUNGSZWIEBEL  
MISO-MAYO



## CHILI PRAWN MONK

AEFHMNQ

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

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



## SALMON WASABI MONK

ABCFHMQ

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

REIS  
POKE  
LACHS  
EDAMAME  
MANGO  
AVOCADO  
PAPRIKA  
NORI  
CHILI-ERDNÜSSE  
WASABI-MAYO



## JERK CHICKEN MONK

ABCFHMQ

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

REIS  
TERIYAKI  
JERK CHICKEN  
EDAMAME  
ROTKRAUT  
ANANAS-SALSA  
SÜSSKARTOFFEL  
DUKKAH  
JUNGSZWIEBEL  
SRIRACHA-MAYO



## TRUFFLE ROASTBEEF MONK

ABCFHMQ

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

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

# CREATE YOUR OWN BOWL

## 01 BASIS

1 ZUR AUSWAHL

REIS  
BLATTSPINAT +1€  
QUINOA +1€  
ZOODLES +1€  
**NEW** ROTE RÜBEN-  
COUS COUS +1€

## 02 VEGAN DRESSING

1 ZUR AUSWAHL

**SWEET-SOY**  
TERIYAKI <sup>FO</sup>  
**SESAME-SOY**  
POKE <sup>AFN</sup>  
**LEMON-SOY**  
PONZU <sup>AF</sup>  
**NUT-SOY**  
ERDNÜSS-KOKOS <sup>AEFLO</sup>  
**MARACUJA**  
LADYLIKE

## 03 PROTEIN

1 ZUR AUSWAHL

**MEAT**  
PULLED CHICKEN <sup>ADEF</sup>  
JERK CHICKEN <sup>AF</sup>  
ROASTBEEF <sup>AEFM</sup> +2€/1€  
**FISH**  
LACHS <sup>D</sup> +2€/1€  
WILDGARNELE <sup>B</sup> +2€/1€  
**VEGAN**  
**NEW** ROTE RÜBEN-  
EDAMAME FALAFEL <sup>AF</sup>  
TOFU GERÄUCHERT <sup>AFN</sup>  
**NEW** VIOLIFE GREEK WHITE  
(VEGANER FETA)  
**VEGETARIAN**  
**NEW** FETA <sup>G</sup>

## 04 GREEN

4 ZUR AUSWAHL

ANANAS SALSA  
AVOCADO  
BLATTSPINAT  
EDAMAME <sup>F</sup>  
GURKE  
MAIS  
MANGO  
HUMMUS <sup>N</sup>  
PAPRIKA  
ROTE KICHERERBSEN  
ROTKRAUT  
SÜSSKARTOFFEL  
**NEW** WASSERMELONE  
**NEW** RUCOLA

## 05 VEGAN CREAM

1 ZUR AUSWAHL

CURRY <sup>AFLO</sup>  
MISO <sup>AMFO</sup>  
SESAM <sup>AEFNQ</sup>  
SRIRACHA <sup>FM</sup>  
TRÜFFEL <sup>MOH</sup>  
WASABI <sup>MO</sup>  
ZITRONENVERBENE <sup>M</sup>  
**NEW** MARACUJA <sup>FM</sup>

## 06 TOPPING

2 ZUR AUSWAHL

**CRUNCHY**  
CASHEWS <sup>H</sup>  
CHILI-ERDNÜSSE <sup>AEH</sup>  
ERDNÜSSE <sup>AEH</sup>  
KOKOSCHIPS  
PINIENKERNE  
RÖSTZWIEBEL <sup>A</sup>  
SESAM <sup>N</sup>  
SOLNUTS <sup>A</sup>  
**VEGGIE**  
FRÜHLINGSZWIEBEL  
KORIANDER  
SHREDDED NORI  
**NEW** GRANATAPFELKERNE  
**SPICY**  
CHILI ROT  
DUKKAH <sup>EHN</sup>

# SPECIALS



VEGAN MÖGLICH:  
MIT VIOLIFE GREEK  
WHITE-FETA

## WATERMELON KUSS KUSS-MONK COLD SALAD BOWL

ROTE RÜBEN-COUS COUS  
FETA  
WASSERMELONE  
RUCOLA  
EDAMAME  
GURKEN  
GRANATAPFELKERNE  
PINIENKERNE  
ZITRONENGRAS-MAYO

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



# WANT SOME EXTRA?

## PROTEIN

WILDGARNELE /STÜCK 1€  
FALAFEL, CHICKEN, TOFU 2€  
LACHS, ROASTBEEF 3€

## TOPPING GREEN

0,5€  
1€

## DESSERT

CARAMEL-CREME <sup>ACGHF</sup> 3,90  
BANANA & MANGO  
CHIA PUDDING **VEGAN** 3,90  
BERRYSAUCE  
TRIPLE CHOCOLATE MOUSSE <sup>ACGHF</sup> 3,90