

# SMOOTHIE BOWLS (bis 14 Uhr)

**Gesund. Fruchtig. Lecker.**

Genieße hier bei uns eine erfrischende Smoothie Bowl, perfekt nach Deinem Workout.

## FITNESS BOWL

Gemischte Beeren, Banane, Erdbeere, Magerquark, Milch

Nährwerte (ohne Toppings):

Kcal 257

Fat 4g

Carbs 39g

Protein 21g



## EXOTIC BOWL

Ananas, Mango, Banane, Milch, Mangopüree

Nährwerte (ohne Toppings):

Kcal 224

Fat 2g

Carbs 47g

Protein 4g



## STRAWBERRY CHOCOLATE BOWL



Erdbeeren, Banane, Mandelmilch, Kakao, Veganes Schoko-Proteinpulver

Nährwerte (ohne Toppings):

Kcal 274

Fat 2,7g

Carbs 31,8g

Protein 22,3g



**Toppings:** 3 Toppings sind bei den Bowls immer inklusive. Für weitere Toppings berechnen wir 0,50€ pro Topping, bis maximal 5 Toppings.

**Folgende Toppings bieten wir an:** Haselnüsse gemahlen, Kokostückchen, Mandeln, Blaubeeren, Leinsamen, Honig, Erdnussbutter, Knusper-Schoko Müsli, getrocknete Cranberries

Nährwertangaben können abweichen.

## WRAPS (ab 14 Uhr)

---

### Snack gefällig?

Ein knackiger Wrap stillt Deinen Hunger für zwischendurch.

5 €



### TASTY WRAP

Caesar Dressing, Blattsalat, geräucherter Bauernschinken, Paprika, Gurke, Tomate

Nährwerte:

Kcal 318

Fat 17g

Carbs 29g

Protein 13g

5 €



### FRESH WRAP

Caesar Dressing, Feldsalat, Geflügelaufschnitt, Paprika, Gurke, Tomate

Nährwerte:

Kcal 281

Fat 12g

Carbs 30g

Protein 15g

5 €



### ITALIAN WRAP

Mozzarella, Tomate, Rucola, Basilikum, cremiges Balsamico

Nährwerte:

Kcal 414

Fat 24g

Carbs 34g

Protein 17g



# FLAMMKUCHEN (17-21 Uhr)

## Lust auf was Herzhaftes?

Lass Dich von unseren ofenfrischen Flammkuchen verführen...

### KLASSIK FLAMMKUCHEN „Elsässer Art“

Schmandcreme, Speck,  
rote Zwiebeln, mit  
Petersilie verfeinert

Nährwerte:

Kcal 555

Fat 13,2g

Carbs 81,3g

Protein 23,2g



### FLAMMKUCHEN „Caprese“



Schmandcreme, Basilikumpesto,  
Mozzarella, Tomaten, Rucola,  
Basilikum, cremiges Balsamico

Nährwerte:

Kcal 803

Fat 44g

Carbs 77g

Protein 25g



### FLAMMKUCHEN „Sporttreff“

Schmandcreme, Bauernschinken,  
Speck, rote Zwiebeln, mit  
Mozzarellakäse überbacken,  
mit Petersilie verfeinert

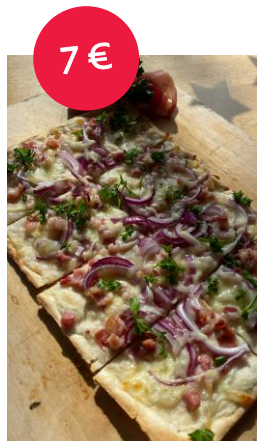
Nährwerte:

Kcal 810

Fat 36g

Carbs 85g

Protein 35g





## CAFÉ & TEE

---

### Café Crème

2,50 €

---

### Café au lait

3,00 €

---

### Cappuccino

3,00 €

---

### Espresso

2,00 €

---

### Latte Macchiato

3,00 €

---

### Trinkschokolade

3,00 €

### Tee

Rooibos Caramel

Kamille

Sanddorn-Cranberry

Chai Tee

Pflaume-Zimt

Insel der Sinne

Pfefferminze

Grüner Tee

3,00 €

## MINERALWASSER

---

### Selters Classic, Naturell

0,25l 2,50 €

---

### Selters Classic, Naturell

0,75l 7,00 €

## SÄFTE & SCHORLEN

---

### SÄFTE

Orange, Banane, Maracuja, Kirsche, Grapefruit,  
Multivitamin, Mango, Traube (rot)

0,2l 2,50 €

---

### SCHORLEN

Apfel (naturtrüb & klar), Orange, Banane, Kirsche,  
Grapefruit, Multivitamin, Mango, Maracuja,  
Traube (rot)

0,4l 3,50 €



## SOFTDRINKS

---

**Cola, Cola light, Cola zero, Fanta, Mezzo Mix**

0,33l Flasche 3,00 €

---

**Trade Islands Iced Tea (Zitrone oder Pfirsich)**

0,33l Flasche 3,50 €

---

## BIERE

---

**Bitburger Pils**

0,3l 3,00 € • 0,5l 4,00 €

---

**Bitburger Pils (alkoholfrei)**

0,33l Flasche 3,00 €

---

**Jever Pils**

0,33l Flasche 3,00 €

---

**Andechser Hefeweizen**

0,5l Flasche 4,00 €

---

**Paulaner Hefeweizen naturtrüb**

0,5l Flasche 4,00 €

---

**Paulaner Hefeweizen dunkel**

0,5l Flasche 4,00 €

---

**Paulaner Kristallweizen**

0,5l Flasche 4,00 €

---

**Paulaner Hefeweizen (alkoholfrei)**

0,5l Flasche 4,00 €

---

## PRICKELNDES

---

**Riesling extra trocken Piccolo, Fleischer**

0,2l 6,00 €

---

**Secco trocken, Fleischer**

0,75l 24,00 €