

# Wanderlust



poké bowls

exclusively organic&fairtrade coffee

fine homemade cakes

breakfast all day

original manufactured ramen

homemade drinks

täglich geöffnet von 10:00 bis 22.00 Uhr



# Build Your Own Bowl

REGULAR 14,0 | LARGE 17,8

Base nach Wahl, auch bei den Signature Bowls

## Choose 1

- Base Reis: Basmatireis (warm) | Wild- & Vollkornreis (warm)  
Bulgur (kalt) | Kokosreis (kalt)
- Base Salat: Zucchini- und Karottenspiralen (roh) | gemischter Blattsalat

## Choose 3

- Greens Bunte Bohnen | Edamame | Kimchi | Wakame | Blaukraut  
Rote Bete | Frühlingszwiebeln  
Karottenhummus | Avocado-Tomaten-Creme<sup>1,11</sup>
- Fruits Birne<sup>1</sup> | Melone | Goji-Beeren

## Choose 1

- Protein Fish Forellenfilet (Landkreis Regensburg) |  
Wildlachs (Nordsee, nachhaltiger Fischfang)
- Protein Veggie geräucherter Tofu | Seitan (homemade) | Planted BBQ  
Fish/Veggie optional in Soja-Sauce mariniert

## Choose 1

- Sauce Mango-Ingwer | Chipotle<sup>11</sup> | Wasabi-Mayo<sup>2,11</sup> |  
Erdnuss-Limette | Koriander-Limette<sup>1,11</sup> | Rote-Bete Mayo<sup>11</sup>  
(alle Saucen sind vegan & glutenfrei)

## Choose 3

- Crunch Kohlchips | Granatapfel | karamellisierte Erdnüsse |  
Kürbiskerne | Kokos-Chips | geröstete Kichererbsen | Chili-  
Mandeln | Cashew-Crunch | Röstzwiebeln

## Upgrade your Bowl

- Frische Avocado on Top + 2,50  
Spiegelei on Top + 2,20  
Fisch/Veggie angebraten + 1,20



# Signature Bowls

REGULAR 14,0 | LARGE 17,8

Base nach Wahl

## Flamingo Power

Base, roher Wildlachs, Blaukraut, Edamame, Melone, karamellisierte Erdnüsse, Granatapfel, geröstete Kichererbsen, Mango-Ingwer Sauce

## Black Rider <sup>1,11</sup>

Base, rohes Forellenfilet, bunte Bohnen, Karotten-Hummus, Kimchi, Chili-Mandeln, Kohl-Chips, Kürbiskerne, Chipotle-Sauce

## Green Spirit (vegan)

Base, geräucherter Tofu, Rote Bete, Wakame, Frühlingszwiebeln, Granatapfel, karamellisierte Erdnüsse, Kohl-Chips, Erdnuss-Limetten-Sauce

## Hot Rainbow <sup>1,2,11</sup>

Base, roher Wildlachs, Blaukraut, Birne, Wakame, Cashew-Crunch, Kohl-Chips, Chili-Mandeln, Wasabi-Mayo Sauce

## White Beach <sup>1,11</sup>

Base, rohes Forellenfilet, Edamame Bohnen, Goji-Beeren, Avocadocreme, karamellisierte Erdnüsse, Kokos-Chips, Granatapfel, Koriander-Limette-Sauce

## Special Bowls:

### Dream Pink<sup>11</sup>

Base: Kokosreis (kalt), Edamame, Melone, Rote Bete, Fish oder Veggies, Granatapfel, Röstzwiebeln, Kichererbsen, Koriander, Sumak, Rote-Bete-Sauce

### Spicy Spring<sup>2,11</sup>

Base: Kokosreis (Kalt), Edamame, Kimchi, Rote Bete, Fish oder Veggies, Chilimandeln, Röstzwiebeln, Kichererbsen, Koriander, Sumak, Chilipulver, Wasabi-Mayo-Sauce

## Upgrade your Bowl

Frische Avocado on Top	+ 2,50
Spiegelei on Top	+ 2,20
Fisch/Veggie angebraten	+ 1,20



# Breakfast All Day

Unser Brot ist homemade mit Sauerteig aus dem Steinbackofen

<b>Eggs Benedict Wanderlust<sup>11</sup></b>	15,5
Getoastetes Sauerteigbrot oder Roggenvollkornbrot mit Spinat, Wildlachs-Ceviche, pochierten Eiern, Rote Bete-Mayo und Salat mit Cashewcrunch und Granatapfel	
<b>Eggs Benedict Vegetarian<sup>11</sup></b>	14,5
Getoastetes Sauerteigbrot oder Roggenvollkornbrot mit Spinat, frischer Avocado, pochierten Eiern, Rote-Bete-Mayo und Salat mit Cashewcrunch und Granatapfel	
<b>Eggs Benedict Vegan<sup>11</sup></b>	14,5
Getoastetes Sauerteigbrot oder Roggenvollkornbrot mit Spinat, frischer Avocado, scrambled Tofu, Rote-Bete-Mayo und Salat mit Cashewcrunch und Granatapfel	
<b>Sunny Side &amp; Avocado<sup>1,11</sup></b>	13,5
Getoastetes Sauerteigbrot oder Roggenvollkornbrot, 2 Spiegeleier, frischer Avocado, Avocado-Mayo, Rote Beete Hummus	
<b>Vegan Colours<sup>1,11</sup></b>	13,5
Getoastetes Sauerteigbrot oder Roggenvollkornbrot, Spinat, frischer Avocado, Rote Beete, Avocado-Mayo, Rote Beete Creme, geröstete Kichererbsen, Karottensalat, Kohl-Chips	
<b>Banana Pan Cakes (vegan)</b>	14,0
Haferflocken, Banane, Granatapfel, frische Früchte, Cashew-Crunch, Minze, Ahornsirup	
<b>Hawaiian Porridge (vegan)</b>	13,0
Kokosmilch, Granatapfel, karamellisierte Erdnüsse, frische Erdbeeren, frische Früchte, Kokos-Chips	
<b>Smoothie-Fruitbowl (vegan)</b>	13,0
Dunkle Beeren, frische Früchte, Cashew-Crunch, Kokosflocken, Minze, Wanderlust-Granola	

## Tostadas Twins (Single 7,8)

### Tostadas de Ceviche <sup>1,11</sup> 14,0

2 knusprige Maistortillas mit kaltgegartem Forellenfilet oder vegan mit eingelegten roten Linsen in Limetten-Marinade mit frischem Koriander. Mango, Avocado, Tomaten, Zwiebeln, Kresse und Sesam.

### Tostadas „vegan Meat“ <sup>1,11</sup> 14,0

2 knusprige Maistortillas mit gebratenem „Planted-BBQ“, Avocado-creme, Edamame, Blaukraut, Frühlingszwiebeln, Granatapfel, Kresse und Sesam.

### Tostadas Marinadas <sup>1,11</sup> 14,0

2 knusprige Maistortillas mit gebratenem Forellenfilet oder geräuchertem Tofu, jeweils in Orangen-Knoblauch-Marinade, Avocado-creme, Edamame, Blaukraut, Frühlingszwiebeln, Granatapfel, Kresse und Sesam.

## More homemade Food

### Dryfruit Chips (vegan)<sup>1,11</sup> 9,5

getrocknete Apfel-, Birnen-, Bananen- und Karottenstücke mit drei Dips: Hummus, Rote-Bete-Mayo und Avocado-Tomaten-Mayo  
VEGAN GLUTENFREI

### Curry-Kokos-Suppe (vegan) 8,2

vegane Hausbrühe mit Kokosmilch, Koriander, Edamame, Rote Bete, Kokos-Chips und Brot mit Hummus.

mit extra Fisch oder Veggie Seitan oder Tofu 10,2

### Anden-Wok 16,8

Wokgericht mit Basmatireis, gegrillten Karotten, Zucchini, Aubergine, Paprika, rote Zwiebeln und Soja-Sprossen; mit gegrilltem Lachs oder geräuchertem Tofu, als Hauptbestandteil eine peruanische Aji-Soße, getoppt mit Granatapfel

## Wraps (extra Guacamole + 1,5)

Base: Basmatireis oder Vollkornreis

Sauce: Koriander-Limette oder Chipotle-Sauce

**Planted Wrap** (vegan)<sup>4,11</sup> 14,0  
Wrap mit vegan pulled BBQ von Planted, Reis, Salat,  
Blaukraut, Tomaten, Röstzwiebeln und Sumak

**Harvest Wrap** (vegan)<sup>4,11</sup> 13,0  
Wrap mit frischer Avocado, Reis, Salat, Blaukraut,  
Tomaten, Röstzwiebeln und Sumak

## Ramen

Hausgemacht aus Dashi-Tare, einer Fischwürzsauce und vegan aus Miso-Tare, einer Würzsauce  
aus fermentiertem Soja und einer Shiitakepilzbrühe

**Fisch-Ramensuppe**<sup>3,11</sup> 16,8  
Dashi-Tare und Shiitakepilzbrühe, Forellenfilet, Ramennudeln, Ei,  
Wakame, Edamame, Frühlingszwiebel

**Vegane Ramensuppe**<sup>11</sup> 14,5  
Miso-Tare und Shiitakepilzbrühe, Ramennudeln, Wakame,  
Edamame, Rote Bete, Frühlingszwiebel,  
wahlweise mit geräuchertem Tofu oder Seitan

**Vegetarische Ramensuppe**<sup>11</sup> 15,5  
vegane Ramensuppe plus Ei

## Dessert

**Schoko Beeren Glück** 7,8  
Veganes Mousse-au-Chocolat auf hausgemachter Karamellsauce und  
Himbeermarmelade. Vegan/glutenfrei

**Tägliches Kuchenangebot in der Vitrine  
auch vegan und mehlfrei**



# Freshly ground Coffee

exclusively organic&fairtrade coffee

## Signature Roasts:

- Honduras<sup>®</sup> 100% bio Arabica, fruchtige Note  
Compañero<sup>®</sup> 50% bio Robusta, 50% Arabica, nussig & herzhaft  
Dark Roast<sup>®</sup> 100% bio Arabica, dunkel geröstet, aromatische Schokonote  
Miko Puro entkoffeiniert Fairtrade-Bohnen 85% Robusta, 15% Arabica

<b>HOT</b>	Espresso	2,6 (double 3,6)
	Espresso Macchiato	3,0 (double 4,0)
	Americano	3,6
	Cappuccino - klein/groß	4,0/5,2
	Latte Macchiato	4,5
	Caramel Latte	4,8
	Flat White	4,6
	Milchkaffee	4,5
<b>COLD</b>	Iced Americano	4,2
	Iced Latte Macchiato	4,6
	Iced Caramel Latte	4,9

Milch nach Wahl: Frische Bio-Vollmilch (Landkreis Regensburg)  
Sojadrink<sup>11</sup> (+0,3)  
Haferdrink<sup>11</sup> (+0,3)  
Kokosmilch<sup>11</sup> (+0,5)

Unseren Kaffee ist frisch gemahlen oder als ganze Bohne (100g/250g) zum Mitnehmen an der Theke erhältlich.



## Lattes

Chai-Latte	Barista-Tea aus schwarzem Chai-Tee, Kardamom und Zimtöl. Zuckerfrei	5,1
Golden-Latte	eigene Mischung aus Kurkuma, Zimt, Ingwer, schwarzer Pfeffer, Chili mit Haferdrink (mit Ahornsirup +0,5)	5,2
Matcha Latte	(empfohlen mit Kokosmilch +0,5)	5,5

## Hot Drinks

Ingwer-Minztee	mit frischer Minze und frischem Ingwer	4,5
Hot Chocolate	Bio und ohne Zucker	5,0
Iced Chocolate	Bio und ohne Zucker	5,0
Rosentee	Rosenblüten, Rosenknospen, blaue Malvenblüten, Hibiskus	5,3
Blauer Tee	Blaue Malve, Butterfly Pea, Blaumohn, Lavendel, Süßholz, Jasmin	5,3
Hot Black	Deep Black Chocolate mit Kokosblütenzucker und Haferdrink	5,3

## Iced Lattes

Iced Golden Latte		5,2
Iced Matcha Latte	(mit Kokosmilch +0,5)	5,5
Iced Raspberry Matcha Latte	(mit Kokosmilch +0,5)	5,9
Iced Mango Matcha Latte	(mit Kokosmilch +0,5)	5,9
Iced Maracuja Matcha Latte	(mit Kokosmilch +0,5)	5,9



## Water & Juice

Tafelwasser	sprudel   still	0,25l	2,9
		0,5l	3,9
Orange Juice	frisch gepresst	0,1l	3,2
	frische Orangensaft-Schorle	0,25l	4,0
Infused Water	mit Blaubeeren, Orangen und	0,5l	5,5
	Thymian	sprudel/still 1,0l	10,0
Infused Water	mit Himbeeren, Zitronen und	0,5l	5,5
	Minze	sprudel/still 1,0l	10,0

## Homemade Lemonades

Ginger-Lemon Lemonade	0,25l	5,2	Schorle	0,35l	5,6
Berry-Rosemary Lemonade	0,25l	5,2	Schorle	0,35l	5,6
Mate Lemonade	0,25l	5,2	Schorle	0,35l	5,6
Rhubarb-Apple Lemonade	0,25l	5,2	Schorle	0,35l	5,6
Lavender-Honey Lemonade	0,25l	5,2	Schorle	0,35l	5,6

## Homemade Eistees

Matcha-Zitronen-Eistee	0,25l	5,6
Mango-Maracuja-Jasmin-Eistee	0,25l	5,6
Blaubeer-Jasmin-Eistee	0,25l	5,6



## Beer & Cider

Helles	Brauerei Wildbräu, Grafing	5,0% alc	0,5l	4,8
Weißbier	Weißbierbrauerei Hopf, Miesbach	5,5% alc	0,5l	4,8
Alkoholfreies Weißbier	Brauerei Jacob, Bodenwöhr	0,12% alc	0,5l	4,8

### Getränke vom Brauhaus Nittenau:

Doldenzwerg	bairisches Pale Ale, angenehm bitter, blumig	6,3% alc	0,33l	4,8
Amanda	trübes Spezialpils, weiche Malz- u. Hopfenaromen	5,1% alc	0,33l	4,8
Le Chauffeur	alkoholfreies Bier, fruchtige Note (prämiert EBStar)	0,38 alc	0,33l	4,8
Naturradler	mit natürlichem Saft aus Zitrusfrüchten	2,5% alc	0,33l	4,1
Cider	mit Weißweihenhefe vergorener Apfelsaft	5,7% alc	0,33l	4,1

## Wein

### Wein in Pfandflaschen

Le Corbeau blanc (Vegan gekeltert)	Vin de France bio	kleines Glas	0,10l	4,3
		großes Glas	0,25l	7,2
Weißweinschorle			0,25l	5,2
Le Corbeau rosé	Vin de France bio	kleines Glas	0,10l	4,3
		großes Glas	0,25l	7,2
Roséweinschorle			0,25l	5,2



## Prosecco & Spritz

Prosecco in wiederverwendbaren Bügelflaschen

Prosecco Jarasole 0,1l 3,8  
Veneto bio | vegan gekeltert

Aperol Spritz<sup>2,7</sup> 7,8  
5cl Aperol | Prosecco | soda

Maracuja Aperol<sup>2,7</sup> 7,8  
5cl Aperol | Prosecco | Maracujasaft | soda

Berry-Rosemary Spritz 7,8  
Prosecco | Berry-rosemary-Sirup | frischer Zitronensaft | soda

Mate Spritz 7,8  
Prosecco | Mate Sirup | Birnensaft

Maracuja Spritz 7,8  
Prosecco | Maracujasaft

## Cocktails

London Buck 9,5  
5cl Eisvogel Gin | Ingwersirup | frischer Limettensaft | soda

Moscow Mule 9,5  
5cl Green Mark Vodka | Ingwersirup | frischer Limettensaft | soda

Rhubarb Fizz 9,5  
5cl Eisvogel Gin | Rhabarber-Apfel Sirup | frischer Zitronensaft | soda

# Wanderlust



Zusatzstoffe: 1 – mit Antioxidationsmittel, 2 – mit Farbstoff, 3 – mit Geschmacksverstärker, 4 – mit Konservierungsstoff, 5 – enthält eine Phenylalaninquelle, 6 – mit Süßungsmitteln, 7 – chininhaltig, 8 – koffeinhaltig, 9 – erhöhter Koffeingehalt – 10 – mit Milcheiweiß, 11 – mit Phosphat

Die Allergenkennzeichnung halten wir für euch in unserem Kassensystem bereit,  
wendet euch hierzu bitte an eure Bedienung.

\*Code-Nr. der Kontrollstelle: DE-ÖKO-037

