

Well Being

Erstes Vietnamesisch veganes Restaurant in Köln
100% Vegan, 100% frisch zubereitet, 100% ohne Geschmackverstärker

Hallo und Herzlich Willkommen bei Well Being
... dem veganen Restaurant in Köln!

Essen ist Lebensfreude pur! Essen verbindet und vereint uns Menschen. Mit Essen überschreiten wir mühelos Grenzen und erforschen neue Welten, dann eines haben wir all gemeinsam: Wir essen gerne, und wir essen gerne gut.

Hierfür steht das Well Being – rundum Wohlfühlen vor und nach dem Essen, natürlich ohne Tierleid!

Beim Kochen und Essen möchten wir anderen Lebenswesen keinen Schaden zuzufügen – anders ist es für uns gar nicht mehr vorstellbar. Das soll aber nicht heißen, dass Sie zum Vegetarier oder Veganer werden müssen. Dieser Schritt braucht Zeit und meistens ist es eine langsame Entwicklung in unserem Inneren. Jeder Mensch weiß, was hinter dem Begriff Massentierhaltung steckt, aber wir verdrängen diese Gedanken meist sehr gekonnt. Irgendwann jedoch beginnen wir mit dem „bewussteren Einkauf“ von tierischen Produkten... und plötzlich ernähren wir uns vegetarisch und dann vegan, wenn wir auf unser Gefühl und unser Gewissen hören.

Gesunde vietnamesische Kochkunst auf höchstem Niveau; frische, leichte Zutaten liebevoll auf den Teller gebracht – das ist unsere Philosophie. Wir verwenden selbstverständlich keine Geschmackverstärker; künstliche Zusatzstoffe und keine genveränderten Lebensmittel. Wir kochen natürlich und rein pflanzlich und verwenden natürlich Bio Taifun Tofu sowie Bio Gemüse vom Landline Lieferant . Unser Restaurant ist Bio-zertifiziert durch die Öko-Kontrollstelle mit Bio Code DE-ÖKO-013.

In der Küche und Tee werden nur mit Pure Blue gefülltem Wasser für Sie gekocht.

Mit über 80 Sitzplätzen im Haus, übernehmen wir eure Feiern von Geburtstag, Firmens Feiern, Hochzeitsfeier ... Auch Catering nach eurem Wunsch ! Sprechen Sie uns bitte an!

Übrigens: Falls Ihr über Aktionen und Neuigkeiten informiert sein wollt, so schaut doch mal auf unserer Facebook-Seite vorbei!

Aber bis dahin – jedes Essen zählt!

Euer Well Being Team

Speisekarte - Menu

Vorspeisen – Appetizers

Suppe - Soup

01. **Miso-Suppe – Miso soup** ^{1,2} 4,50 €
- mit Tofu, Bio-Gemüse*, Seetang und Frühlingszwiebeln
- with tofu, organic vegetables, seaweed and spring onions
02. **Frühlingssuppe - Springsoup** ^{1,2} 4,50 €
- mit Tofu, Bio-Gemüse* und Bio Frühlingszwiebeln* ²
- with tofu, organic vegetables and spring onions
03. **Sauer-Scharf-Suppe - Sour hot soup** ^{1,2} 4,50 €
- mit Tofu und Bio-Gemüse*
- Sour hot soup with tofu and organic vegetables
12. **Wantan Suppe – Wonton Soup** ^{1,2} 5,90 €
- mit Wantan, Bio-Gemüse* und Bio Frühlingszwiebeln*
- with Wonton and organic vegetables
14. **Reisbandnudeln Suppe – Pho Soup** ^{1,2} 5,90 €
- Reisbandnudelsuppe mit Veggie-Beef oder Bio Tofu in Gemüsefond,
mit frischem Bio-Gemüse*, garniert mit Kräutern
- rice noodle soup with veggie beef or organic Tofu with fresh organic
vegetables, served with herbs

Vorspeisen – Appetizers

Salate – Salad

06. **Kim Chi** 4,50 €
- eingelegter Bio Chinakohl*, Bio Knoblauch*, Bio Ingwer*, scharf,
- Pickled Chinese cabbage, garlic, spicy, homemade
07. **Bio-Salatteller * - Well Being Mix Salad**⁴ 5,90 €
- Bio Mix Salat mit Tomaten-süß-sauer Soße
- Well Being Organic Salad Plate with Tomat sweet and sour sauce
08. **Bio Mango-Salat * - Mango Salad** ^{1 2 3 4} 6,50 €
- Bio Mango Streifen mit getrocknetem Veggie-Beef in süß-sauer Soße,
garniert mit Erdnüssen, Duftkräutern, leicht scharf
- Organic Mango with veggie beef in sweet and sour sauce, garnished
with peanuts, herbs and salad, slightly spicy
09. **Bánh cuốn – Reismehl Crepes - Rice pancakes** ^{1 2} 4,50 €
- Reispfannkuchen mit Bio-Gemüsefüllung* und Limetten-Soße,
garniert mit Kräutern und Bio Salat*, leicht scharf ^{1 2}
- Rice pancakes with organic vegetable filling and sweet and sour sauce,
garnished with herbs and salad, slightly spicy

Vorspeisen – Appetizers

Fingerfood

04. **2 Frühlingsrollen - spring rolls** ^{1 2} 4,90 €
- Bio Gemüse* gefüllt in Weizenteig frittiert, serviert mit fruchtiger-Tomaten- süß-sauer Soße ^{1 2}
- Fired rolls filled with organic tofu* and organic vegetables *
05. **2 Sommerrollen - Summer rolls** ^{1 2 3} 4,90 €
- Reispapier gefüllt mit frischem Bio-Salat*, Bio Tofu*, Kräutern, Erdnüssen, Reisnudeln, dazu Erdnuss-Kokos-Soße
- Rice paper filled with fresh organic salad*, peanuts, rice noodles, organic tofu* , served with peanut and coconut sauce
10. **2 Bò Bía Rollen - Bò Bía Rolls** ^{1 2 3} 4,90 €
- Reispapier gefüllt mit Bio Tofu*, angebratener Bio-Kohlrabi-Karotte-Spitzkohl-Porree*, serviert mit Erdnüssen und Hoisin-Erdnusssoße
- Rice paper filled with roasted organic kohlrabi*, carrot*, cabbage*, leek*, with peanuts, organic tofu* and Hoisin-peanut sauce
11. **2 Glücksrollen - Lucky rolls** ^{1 2 3} 5,90 €
- Reispapier gefüllt mit Reisnudeln, Bio-Salat*, Erdnüssen, knusprigem hausgemachten Veggie-Fisch und Kräutern, dazu Limetten- Soße – leicht scharf
- rice paper filled with rice noodles, organic salad*, peanuts, crispy homemade veggie fish and fresh herbs, with Vietnamese sauce - slightly spicy
88. **Sommerrollen Platte** ^{1, 2, 3} 10,90 €
- mit drei verschiedenen Sommerrollen aus Reispapier mit Bio-Salat*, Bio-Mango*, Bio-Möhrenstreifen*, Kräutern, Erdnüssen, gerollt mit angebratenem Bio-Tofu*, knusprigen Veggie-Entefilet und Sesam-Veggie-Chicken, Serviert mit Kokos Erdnuss Soße, Hoisin Erdnuss Soße, Visch Soße
- with three different summer rolls of rice paper with organic salad *, organic mango *, organic carrot strips *, herbs, peanuts, rolled with roasted organic tofu *, crispy veggie duck fillet and sesame veggie chicken, served with coconut peanut sauce , Hoisin peanut sauce, Visch sauce
85. **Well Being Spezialplatte für selber rollen -Well Being special plate for rolling yourself** ^{1,2,3 4} 15,90 €
- Veggie-Seitan-Spieß, Cha La lot, Frühlingsrolle, Bio Süßkartoffel*, Bio Tofu*, mit buntem Bio-Salat*, Kräutern und Vischsoße mit 5 Reispapieren zum selber rollen, serviert mit Ver. Soßen
- Veggie-prawn skewer, cha lot, spring roll, breaded tofu in batter, organic sweet potato, seitan skewers with colorful organic salad*, herbs and vischsoße with 5 rice papers to roll yourself

Warme Hauptgericht – Warm Main courses

Nudeln – Noodles

31. **Kinderteller - Children menu** 1,2 5,90 €
- Spaghetti mit gehackten Bio Tomaten-Soja Fleisch-Soße
- Spaghetti with organic tomato* soy chopped sauce
32. **Bratnudeln - Fried Noodles with soy sauce** 1,2 11,90€
mit Bio-Gemüse*, Bio-Tofu* oder Veggie Meats & dunkel Soja Soße
- with organic vegetables *, organic tofu* or veggie Meats & dark soy sauce
33. **Bami Goreng – fried noodle with turmeric** 1,2 11,90 €
- Gebratene Nudeln mit Kurkumapulver, Bio-Gemüse* und wahlweise Bio Tofu*, Veggie-Chicken oder Veggie-Beef
- Fried noodles with turmeric powder, organic vegetables* and optionally organic tofu*, veggie chicken or veggie beef
86. **Guey Teow Phad Thai – Thailand fried tied noodles** 1 2 3 4 13,90 €
- Gebratene Thai-Reisbandnudeln mit Veggie-Shrimps, Veggie Meats , Bio-Tofu*, Bio-Gemüse*, Erdnüsse, Kräuter, leicht scharf
- Fried Thai rice noodles with veggie shrimp, veggie meats or organic tofu*, organic vegetables*, peanuts, herbs, spicy
90. **Mì Xào Giòn - Knusprige Mii-Nudeln - Crunchy Mii noodles** 1 2 3 4 14,90 €
- Knusprige Mii-Nudeln im Nest auf bunter Bio-Gemüseplatte* mit Soja-Sesamsoße, dazu Bio-Tofu* , veggie Meats & No-Seafood
- Crunchy Mii noodles in the nest on colorful organic vegetable* plate with soy sesame sauce, organic tofu*, Veggie Meats and no-seafood

Warme Hauptgericht mit Reis – Warm Main courses with rice

Wahlweise von Natur braunem Reis oder Basmati Reis
Optionally brown rice or basmati rice

34. **Gebratener Reis - Fried rice** 1,2 11,90 €
- Gebratener Reis mit Bio-Gemüse* und Kurkumapulver, wahlweise mit Bio Tofu*, Veggie-Chicken oder Veggie-Beef
- Fried rice with organic vegetables* and turmeric powder optionally with organic tofu*, veggie chicken or veggie beef
35. **Bio-Gemüsepfanne* - Organic vegetable pan** 1,2 11,90 €
- erlesenes Bio-Gemüse* der Saison, kurz im Wok gebraten, wahlweise mit Bio-Tofu*, Veggie-Chicken oder Veggie-Beef
- select seasonal organic vegetables*, briefly roasted in wok with organic tofu*, veggie chicken or veggie beef
36. **Japanische Bio Gemüsepfanne* - vegetable wasabi pan** 1,2 11,90 €
- Bio-Gemüse* angebraten in einer leicht scharfen, cremigen Kokos-Wasabi-soße, wahlweise mit Bio-Tofu* oder Veggie-Chicken
- Organic vegetables* sautéed in a slightly spicy, creamy coconut-wasabi sauce, with organic tofu* or veggie-chicken
38. **Spezial-Bio Gemüsepfanne* - Special vegetable pan** 1,2 11,90 €
- mit Bio-Gemüse*, Tao Si (eingelegte-salzige-Sojabohnen), Ingwer, wahlweise mit Bio-Tofu* oder Veggie-Meats, leicht scharf
- with organic vegetables, organic tofu* or veggie-meats, Tao Si (salt pickled soybeans), ginger, slightly hot
39. **Well Being Spezial - Well Being Special** 1, 2, 5 11,90 €
- mit Bio-Gemüse, Tomate, Sellerie, Knoblauch in Tomatensoße, wahlweise mit Bio-Tofu* oder Veggie-Meats
- with organic vegetables, * tomato, celery, garlic in tomato sauce with organic tofu* or veggie-meats
40. **Bio Mango-Ananas-Curry * - Mango pineapple* curry** 1,2,3 11,90 €
mit Bio-Gemüse*, frischer Bio Mango* & Bio Ananas*, Kokosmilch, Erdnuss, Zitronengras, mit Bio-Tofu* oder Veggie-Chicken
Yellow curry with organic vegetables*, fresh mango and pineapple*, coconut milk, peanut, lemon grass, with organic tofu* or veggie-chicken
41. **Saigon gelbes Curry - Curry Saigon** 1,2,3 11,90 €
- mit Bio-Gemüse*, Bio Süßkartoffel*, Bio-Kürbis*, Kokosmilch, Erdnuss, Zitronengras, leicht scharf, mit Bio-Tofu* oder Veggie-Chicken
- Yellow curry with organic vegetables*, sweet potato*, organic pumpkin*, coconut milk, peanut, lemongrass, with organic tofu* or veggie-chicken

Warme Hauptgericht mit Reis – Warm Main courses with rice

Wahlweise von Natur braunem Reis oder Basmati Reis
Optionally brown rice or basmati rice

42. **Rotes Curry - Red curry** ^{1,2} 11,90 €
- Hausgemachte rotes Curry Paste mit Bio-Gemüse*, Bio Aubergine* Kokosmilch, auswahl mit Bio Tofu*, Veggie Chicken oder Veggie Meat – leicht scharf
- Red curry pot with organic vegetables*, coconut milk, lemongrass, with organic tofu*, or veggie chicken or veggie Meats in red kokos milk sauce, spicy
43. **Gong Bao – Sweet Soy sauce vegetable pan** ^{1,2,8} 11,90 €
- mit erlesenem Bio-Gemüse* der Saison in Hoisin-Sojasoße, leicht scharf, wahlweise mit Bio-Tofu*, Veggie-Chicken oder Veggie-Meats
- Wok with select seasonal organic vegetables* in Hoisin soy sauce, slightly spicy, with organic tofu*, veggie-chicken or veggie-meats
45. **Rau Xào Xả Ớt** ^{1,2,3} 11,90 €
- Wok mit frischem Bio-Gemüse*, Zitronengras, Kurkumapulver, Erdnüssen, leicht scharf, wahlweise mit Bio-Tofu*, Veggie-Chicken oder Veggie-Meats
- Wok with fresh organic vegetables*, lemongrass, turmeric powder, peanuts, spicy, with organic tofu*, veggie-chicken or veggie-meats
46. **Paniertes Seidentofu - crispy fried tofu** ^{1,2} 12,90 €
- im Weizenteig knusprig frittiert mit
a. Bio Ananas*, Bio-Gemüse* in süß-saurer Soße
b. Bio-Gemüse* in Sojasoße
- crispy fried tofu with
a. Pineapple, organic vegetables* in sweet and sour sauce
b. Organic vegetables* in soy sauce
77. **Vịt chay sốt gừng Sài Gòn - Knusprige Veggie-Ente - crispy veggie duck** ^{1,2} 13,90 €
- Knusprige Veggie-Ente in Chili-Ingwer-Soße/ oder Erdnuss-soja-Sauce/ oder Süß-sauer-Sauce auf einem Bio-Gemüsebett*
- Crunchy Veggie Duck on a Organic Vegetable* Wok with Chili Ginge Soy Sauce or Peanut soy sauce or Pineapple, organic vegetables* in sweet and sour sauce
78. **Bò sốt cam** ^{1,2,5} 11,90 €
- Veggie-Beef aus dem Wok, gebraten mit frischer Bio Orange*, Bio Ingwer*, Sellerie und Bio-Gemüse*, leicht scharf
- Veggie beef from the wok, fried with fresh orange, * ginger, celery and organic vegetables*, slightly hot
80. **Knusprige Bio Shiitakepilze* - crispy shiitake mushrooms**
- Bio Shiitakepilze* im Weizen-Teig frittiert schwimmen auf Bio Gemüse* in würziger Ingwer-Koriander-Soße ^{1,2} 13,90€
- Organic shiitake mushrooms* fried in wheat batter float on organic vegetables* in spicy ginger-coriander sauce
81. **Veggie Riesengarnelen - Veggie King Prawns** ^{1,2} 14,90 €
- mit buntem Bio-Gemüse* in Tamarindensoße - with colorful organic vegetables* in tamarin sauce

Traditionelle originale Spezialität Gerichte aus Vietnam
Big Bowl-Nudelspezialitäten Suppe - Big Bowl Noodle specialties Soup
Thu Khue's Küche

61. **Udon Nudeln Kokos Suppe – Udon Noodle Kokos soup** ¹² 11,90 €
 - mit japanischen, dicken Udon-Reisnudeln, Bio-Tofu* in einem Kokosmilchfond und frischem Bio-Gemüse* - leicht Süß, serviert mit Bio Schnittlauch
 - with Japanese, thick Udon rice noodles, organic tofu* in a slightly spicy coconut milk stock and fresh organic vegetables* - slightly sweet
62. **SWantan Udon Nuppe – Wantan Udon Noodle Soup** ¹² 11,90€ - - Wantanteig mit Sojapaste & mit dicken, japanischen Udon-Reisnudeln, Bio-Gemüse*, garniert mit Frühlingszwiebeln und frischen Kräutern
 - Wantan dough with soy paste & thick, Japanese Udon rice noodles, organic vegetables *, garnished with spring onions and fresh herbs
63. **Phở** ^{1,2} 11,90 €
 - Berühmte Vietnamesische Reisbandnudelsuppe mit Veggie-Beef, in einem kräftigen Bio Gemüsefond*, mit frischem Bio-Gemüse*, garniert mit Kräutern
 - Vietnamese rice noodle soup with veggie beef, in a strong vegetable stock, with fresh organic vegetables*, garnished with herbs
74. **Bún măng vịt** ^{1,2} 11,90 €
 - Reisnudeln-Big-Bowl-Suppe in kräftigem Bio Gemüsefond* mit Veggie-Ente, und frischem Bio-Gemüse*, serviert mit Duftkräutern
 - Rice noodle big bowl soup in a strong vegetable stock with veggie duck, young bamboo and fresh organic vegetables*, served with herbs
75. **Bún bò Huế** ^{1,2} 11,90 €
 - Kaisersuppe aus Hue: Reisnudeln-Big-Bowl-Suppe in kräftigem Bio Gemüsefond* mit Veggie-Beef, Zitronengras, Bio-Gemüse*, Duftkräutern, leicht scharf
 - Imperial soup from Hue: rice noodle big bowl soup in a strong vegetable stock with veggie beef, lemongrass, organic vegetables*, aromatic herbs, slightly spic
76. **Hà Nội Miến Gà** ^{1,2} 11,90 €
 - Koreanische Glasnudel-Big-Bowl-Suppe mit Veggie-Chicken, Bio-Gemüse*, angerichtet mit Duft-Kräutern
 - Korean glass noodle big bowl soup with veggie chicken, organic vegetables*, served with aromatic herbs
91. **Canh chua hải sản chay** ^{1,2,3,5} 13,90 €
 - No Seafood-Suppe in Big-Bowl nach Saigon-Art mit vietnamesischem, bunten Bio Gemüse*, Veggie Schrimps in Tamarinden-Gemüsebrühe, mit Reisnudeln, verfeinert mit Duftkräutern, leicht süß sauer scharf
 - No sea-food-soup in Saigon-style Big Bowl with Vietnamese, colorful organic vegetables* in tamarind vegetable broth, with rice noodles, refined with aromatic herbs, slightly sweet sour hot

Thu Khue's spezielle vietnamesische Küche

Gerichte für zwei Personen - Dishes for two persons

70. **Lẩu thập cẩm - Speziell Feuertopf - Fire pot** ^{1,2} 32,00 €
- Vietnamesischer Feuertopf mit kräftigem Gemüsefond mit Bio-Tofu*, Veggies-Meats, Veggies-Garnelen, serviert mit speziellen Reismudeln aus Nordvietnam und frischem Bio-Gemüse*
- Vietnamese hot pot with strong vegetable stock with organic tofu*, veggie meats, veggie shrimp, served with special rice noodles from North Vietnam and fresh organic vegetables*
71. **Lẩu thập cẩm chua cay – scharfer Feuertopf- spicy Fire pot** ^{1,2} 32,00€
Vietnamesischer Feuertopf mit kräftigem Gemüsefond, süß-sauer-scharf mit Bio-Tofu, Veggies-Meats, Veggies-Garnelen, serviert mit speziellen Reismudeln aus Nordvietnam und frischem Bio-Gemüse*
- Vietnamese hot pot with a strong vegetable stock, sweet and sour and spicy with organic tofu*, veggie meats, veggie shrimp, served with special rice noodles from North Vietnam and fresh organic vegetables*
72. **Mẹt gói cuốn đặc biệt - Spezialitäten zum Selberrollen - Specialties for rolling yourself** ^{1,2,3,4} 29,00 €
- Finger Food Buffet: Reispapier wird am Tisch vom Gast gerollt mit frischem Bio-Salat*, Duftkräutern, Reismudeln, Veggies-Meats und Bio Tofu* angebraten im Wok mit Zitronengras, dazu drei Sorten Dips
- Finger Food Buffet: rice paper is rolled at the table by the guest with fresh organic salad*, scented herbs, rice noodles, veggie meats and tofu* seared in wok with lemongrass, served with three types of dips
89. **Cơm gia đình – 5 Gänge Menü für 2 Person – Family menu for two** ^{1,2,3,4,8}
Pro Person / per person 18,90€
(Familiendinner nach traditioneller, vietnamesischer Art von Thu Khue Küche) - bestellbar nur ab 2 Personen
*2 No-Hähnchen-Keule als Vorspeise (aus Soja umgewickelt in Zuckerroh Stange)
*Canh Chua Suppe – Leicht Süß-Sauer Suppe mit Veggies Garnelen und ver. Gemüse nach Saigon-Art
*Ca Kho To – Veggies-Fisch in Tontopf tief gebraten mit Ingwer und Soja Note – leicht scharf
*Rau cai xao toi – angebratene bestes Bio Gemüse in Soja Sesam Soße
*Che trang mieng (Nachtisch nach Angebot der Chefin)
- *2 no-chicken-club as appetizer (from soy wrapped in Zuckerroh bar)
*Canh Chua soup - light sweet and sour soup with veggie shrimp and ver. Saigon-style vegetables
*Ca Kho To - Veggies fish deep-fried in clay pot with ginger and soy note - slightly spicy
Rau cai xao toi - seared best organic vegetables in soy sesame sauce
*Che trang mieng

Chefins Empfehlung

Reisnudelsalat-Gerichte in Big Bowl - Salad / Rice Noodle Salad in Big Bowl

64. **Bún chả giò** ^{1, 2, 3, 4} 11,90 €
- lautwarmen Reisnudeln im Bigbolw mit Bio-Salat* und frischen Duftkräutern, Erdnüssen, geröstete Charlotten, knusprigen Frühlingsrollen in leicht scharfe Veggie-Fischsoße
- Vietnamese rice noodles in veggie-fish sauce, sweet-sour-hot, with crispy spring rolls, garnished with organic salad*, peanuts and fresh herbs, slightly spicy
73. **Bún gà chay, bò chay, Đậu hũ xào xả ớt** ^{1, 2, 3, 4} 11,90 €
- lautwarmen Reisnudeln im Bigbolw mit Bio-Salat* und frischen Duftkräutern, Erdnüssen, geröstete Charlotten, wahlweise mit angebratener Bio-Tofu*, Veggie-Chicken oder Veggie-Beef in leicht scharfe Veggie-Fischsoße
- Vietnamese wok with rice noodles, lemongrass, peanuts, chili, sweet and sour-hot, garnished with organic salad* and fresh aromatic herbs, optionally with organic tofu*, veggie chicken or veggie beef, slightly spicy
82. **Well Being Bio Avocado-Salat*-Bowl Spezial** ^{1, 2, 3, 4} 10,90 €
- Bunte Bio Salat-Bowl* aus buntem Bio-Salat* und Bio-Gemüse*, Bio Avocado*, dazu Erdnüsse in frischgemachter Soße aus Bio-Mango-Ananas-Limetten*, leicht scharf
auf Wunsch mit Bio-Tofu* oder Veggie-Meats + 2,00 €
mit einem Schälchen braunen Naturreis + 2,00 €
- Colorful organic salad* bowl made of colorful organic salad* and organic vegetables*, served with nuts in fresh organic mango sauce*, pineapple*, lime, avocado*, slightly spicy
- on request with organic tofu * or veggie-meats 2,00 €
- with a bowl of brown brown rice + 2,00 €
83. **Sà lách Vịt chay - Veggie-Ente Salat-Bowl - Veggie Duck Salad Bowl** ^{1, 2, 3, 4} 13,90 €
- aus buntem Bio-Salat*, Bio-Gemüse*, dazu Nüsse, in frisch gemachter Limettensoße, leicht scharf, dazu knusprig gebratene Veggie-Ente, serviert mit einem Bowl Reis
- made of colorful organic salad*, organic vegetables*, with nuts, in freshly made lime sauce, slightly hot, with crispy fried veggie duck, served with bowl rice
87. **Sà lách xoài vịt chiên giòn - Bio-Mango-Salat* mit knuspriger Veggie-Ente - - Organic mango salad with crispy veggie duck** ^{1, 2, 3, 4} 13,90 €
- Bio Mango Salat* mit Knusprigem Veggie Ente, Kräutern, Erdnüssen, verfeinert mit Vischsoße, leichtscharf , dazu Bowl Reis
- organic mango salad* with crispy veggie duck with herbs, peanuts, refined with vischsoße, slightly spicy , served with bowl rice

Rohkost-Bio-Speisekarte * (Kalt)

RK5. **Promise Spagetti** - 6 11,90 €

- aus Bio-Möhren*, Bio Zucchini* mit Bio Tomaten-Mandelmus-Ingwercreme*
- from organic carrots, zucchini with tomato-almond-ginger-cream

RK6. **Well Being Power Red Curry** 6 13,90 €

- mit frischem Bio-Gemüse* der Saison, Bio Avocado*, Bio Ingwer-Zitronengras-Limetten-Kokos-Creme*, leichtscharf
- with fresh organic vegetables* of the season, avocado, ginger, lemongrass-lime-coconut cream

RK7. **Rohkost-Sommerrolle** (1 Rolle) 6 3,90 €

- mit Bio Zucchini-*Nudeln, Bio Avocado*, Bio Orange*, Kräuter, Mandeln, eingewickelt in Reispapier, dazu Limettensoße, leicht scharf
- with zucchini noodles*, avocado*, orange*, herbs, almonds, wrapped in lettuce, served with vischsoße, slightly hot

--

RK9. **: Kem Chuối - Rohkost-Nachtsch** - Raw food dessert 6 4,50 €

- Bio Bananeneis* mit ganzer Bio-Banane* in Kokos-Mandel-Agavendicksaft-Mantel eingewickelt
- Banana ice cream with whole organic banana* wrapped in coconut almond agave syrup coat

Bio Smoothies* 320 ml Glas

je / each 5,50 €

Green-feld

mit Bio Apfel-Banane- grünem Spinat und Ingwer*
with apple, banana, kiwi, green salad and ginger*

Sunny-Gold

mit Bio Mango-Banane-Ananas und Ingwer*
with mango, banana, pineapple and ginger*

Red-Kiss

mit gemischten Beeren-Bio Banane und Ingwer*
with mixed berries, banana and ginger*

White-power

mit Bio Banane-Kokosnuss-Ananas-Mango-Salat und Ingwer*
with banana, coconut, pineapple, lettuce and ginger*

Warmes Dessert und Eis - Warm dessert and ice cream

20. **Chuối chiên**
Gebackene Bio Banane* mit Bio-Agavensaft* und Mandeln 1,6 3,90 €
Crispy fried organic Banane* with organic agave juice* and almonds
21. **Táo chiên**
Gebackener Bio Apfel* mit Bio-Agavensaft* und Mandeln 1,6 3,90 €
Crispy fried organic apple* with organic agave juice* and almonds
22. **Dua chiên**
Gebackene Bio Ananas* mit Bio-Agavensaft* und Mandeln 1,6 3,90 €
Crispy fried organic pineapple * with organic agave juice* and almonds
23. **Kem đậu nành** - Soja-Vanilleeis Soy vanilla ice cream 2 3.90 €
24. **Kem trái cây** - Eis mit Bio Obst* - Ice cream with organic fruit 2 4,90 €
25. **Bánh tét chuối** 3, 4 4,50€
Klebreiskuchen im Bananenblatt mit Kokosmilch und Erdnüssen, Sesam
Sticky rice cake in banana leaf with coconut milk and peanuts , Sesam
26. **Bánh chuối hấp** – Gedampfter Bananenkuchen - Mashed banana cake 3, 4 4,50€
- mit Kokosmilch und Erdnüssen, Sesam
- with coconut milk and peanuts , Sesam
27. Gebackene Kuchen 1,2 3,90€
28. Rohkostkuchen 6 4,50€

Warme Getränke

Bio Kaffee		2,90 €
Bio Latte Macchiato - mit Soja- oder Reis-Milk		4,20 €
Bio Espresso		2,20 €
Tee (Tasse) * 0,33L		
Tee (Tasse) * 0,3L	Frischer Bio Ingwer Tee*	3,20 €
	Bio Jasmin Tee*	3,20 €
	Bio Grüner Tee*	3,20 €
	Bio Schwarzer Tee*	3,20 €
	Bio Kräuter Tee*	3,20 €
	Frischer PfefferminzTee	3,20 €
Tee (Kännchen 0,6l für 2 Personen)	Frischer Bio Ingwer Tee*	6,20 €
	Bio Jasmin Tee*	
	Bio Grüner Tee*	
	Bio Schwarzer Tee*	
	Bio Kräuter Tee*	
	Frischer PfefferminzTee	
Well Being Kräuter-Mix Tee		4,50 €
(Grün-tee, Süßholz, Bio Ingwer*, frische Bio Orange*, Bio Limette*, Minze, Bio Apfel*)		
Eis-cafe mit Soja Eis und Erdnüssen	1,3	5,90 €

Alkoholfreie Getränke

Afri Cola (light)	8,9,11 ,12	0,3L	2,90 €
Afri Cola	8,9,11	0,3L	2,90 €
Bio Apfel-Saft Schorle		0,3L	3,20 €
Bio Orangen-Saft Schorle		0,3L	3,20 €
Bio Heidelbeeren-Saft Schorle		0,3L	3,50 €
Bio Rhabahber-Saft Schorle		0,3L	3,20 €
Mango-Saft Schorle		0,3L	2,90 €
Nananas-Saft Schorle		0,3L	2,90 €
Guava-Saft Schorle		0,3L	2,90 €
Maracuja-Saft Schorle		0,3L	2,90 €
Wasser Sprudel		0,3L	2,50 €
Stilles Wasser		0,3L	2,50 €
Flasche Wasser Bio Lammsbräu Medium		0,75L	6,50 €
Flasche Wasser Bio Lammsbräu Still		0,75L	6,50 €
Bio-Limonaden*		0,33L	3,20 €
Bionade Holunder		0,33L	3,20 €
Bionade Ingwer-Orange		0,33L	3,20 €
Now Orange Cola		0,33L	3,20 €
Now Sunny Orange		0,33L	3,20 €
Now Black Cola		0,33L	3,20 €
Now Holunderblüte		0,33L	3,20 €
Now-Sweet-Mandarin		0,33L	3,20 €
Bionade Kräuter		0,33L	3,20 €
Now Fresh Lemon		0,33L	3,20 €
Now Red Berry		0,33L	3,20 €
Now Grapefruit		0,33L	3,20 €
Now Pink Rahbaber		0,33L	3,20 €
Bionade Litschi		0,33L	3,20 €
Lammsbräu BIO alkoholfreies Bier *			
Bio Pils *		0,33l	3,50 €
Bio Radler*		0,33l	3,50 €
Bio Aktivmalz*		0,33l	3,50 €
Bio Hefe Weisse *		0,50l	5,50 €
Bio Dunkel Weisse*		0,50l	5,50 €
Bio glutenfrei*		0,33l	3,50 €

Bio Vegane Weine* (Offene Flasche)

0,1l Glas	3,90 €
0,2l Glas	6,50 €
Flasche	29,00 €

Rotwein

- Bio Merlot* (Italien)
- Bio Cabernet Sauvignon* (Frankreich)
- Bio Tempranillo* (Spanien)
- Bio Dornfelder* (Deutschland)

Rose

- Bio Dornfelder* (Deutschland)

Weiß

- Bio Riesling*, Deutschland
- Bio Chardonay*, Italien
- Bio Pinot Grigio*, Italien

Bio Weißweinschorle* 0,3L Glas 5,50 €