

Starter

CEASAR SALAD	⁶	7.90
<i>Römersalat/ Kirschtomaten/ Croutons/ Estragon-Dressing/ Cashew-Parmesan</i>		
HABIBI BALLS	^{2,6}	8.50
<i>Weißer-Bohnen-Falafel/ Tahinisauce/ Koriander</i>		
BETA-CAROTIN SOUP	^{7,8}	5.50
<i>Hokkaidokürbis/ Ingwer-Kokos/ Koriander</i>		
TRINITY TREATS	^{6,7,8}	7.90
<i>Erbsen-Dip/ Hummus/ Paprika-Creme/ Paleo-Cracker</i>		
HUMMUS	^{1,4,6}	4.90
<i>Hummus/ Bio-Brotkorb</i>		

¹ Gluten, ² Soja, ⁴ Schalenfrüchte/ Nüsse, ⁶ Sesam, ⁷ Senf, ⁸ Sellerie

MANA Bowls

STAY BRIGHT ^{2,6} 12.90
Dreierlei Reis (Schwarz, rot und Basmati)/ Salatherzen/ Rote Bete Apfel-Karotte/ Sesam-Tempeh/ Avocado/ Koriander-Joghurt/ Erbsendip

STAY ACTIVE ^{4,6} 12.90
Grünkohl/ Kürbis-Hummus/ Quinoa/ geröstete Nüsse/ Edamame MANAS Falafel aus weißen Bohnen/ Paleocracker

STAY LUCKY ^{1,2,6} 12.90
Dreierlei Reis (Schwarz, rot und Basmati)/ Edamame/ Ananas/ Frühlingszwiebel/ Avocado/ Gurke/ Ingwer/ gebratener Gewürztofu/ Sesam-Zitronen-Soja-Marinade

Mains

MANA`S DAL ^{4,6} 13.90
Dal von Belugalinsen und Mungobohne/ Dreierlei-Reis/ Korianderjoghurt/ Falafel aus weißen Bohnen

LOW CARB PASTA ^{4,6} 12.90
Süßkartoffelnudeln/ Austern-Seitlinge/ Salbeibutter/ Rapunzelsalat/ Kürbiskernpesto

¹ Gluten, ² Soja, ⁴ Schalenfrüchte/ Nüsse, ⁶ Sesam, ⁷ Senf, ⁸ Sellerie

MANA Burger

BLACK BEAN ^{1,2,4,6} 12.90

*Patty aus schwarzen Bohnen/ Jalapenos/ Käse/ Tomate/
Rucola/ Frischer Krautsalat*

CRISPY-FALAFEL ^{1,2,6} 12.90

*Hausgemachte Falafel/ getrocknete Tomate/ Rucola/
Humus*

PAUL ^{1,2,6} 12.90

*100 Gramm Pauls-Patty/ Kräuterbutter/ frischer Salat/ rote
Zwiebel/ Manas Burgersauce/ Gurke*

Mit Süßkartoffel-Pommes, hausgemachter Majo und kleinem Salat

¹ Gluten, ² Soja, ⁴ Schalenfrüchte/ Nüsse, ⁶ Sesam, ⁷ Senf, ⁸ Sellerie

MANA Desserts

MAGIC POPPY MOUSSE ² 4.90

Kokossahne/ Mohn/ Tonkabohne/ Pflaume/ geschlagene Sojasahne

MOUSSE AU LÀ LÀ ² 4.90

Kokossahne/ Bitterschokolade/ Orangenzeste/ geschlagene Sojasahne

CHOCOLATE LOVER ² 5.90

Glutenfreier Brownie/ Vanille-Eiscreme/ Sojasahne

PORTION SCHLAGSAHNE 1.80

HAUSGEMACHTE KUCHEN

In der Kuchenvitrine

¹ Gluten, ² Soja, ⁴ Schalenfrüchte/ Nüsse, ⁶ Sesam, ⁷ Senf, ⁸ Sellerie