

Welcome to the Botanista way of Eating & Drinking

zuckerfrei · gesund · genussvoll · vielfältig

Lunchmenü

Di-Fr 9:00 — 16:00 Uhr

Abendmenü

Di-So ab 18:00 Uhr

Brunchmenü

Sa-So 9:00 — 17:00 Uhr

Übrigens:

Bei uns gibt es ausschließlich Kartenzahlung.

Euer Trinkgeld geht aber natürlich trotzdem an das Team.

Alle Gerichte & Drinks bereiten wir so gesund wie möglich für Euch zu - ohne Kompromis im Geschmack. Wir verzichten auf raffinierten Zucker oder "leere" Kohlenhydrate und nutzen möglichst wenig Fett. Falls doch, dann mehrfach ungesättigt.

Dafür versorgen wir Euch mit ausreichend gesunden Proteinen. Bei vielen Gerichten findet ihr eine High-Protein und Low-Carb Variante (meist auch gf), um auf die individuellen Bedürfnisse Eurer Ernährung einzugehen.

Übrigens, unsere Gerichte sind in ihrer Basis vegan/vegetarisch konzipiert und werden durch die Wahl Eures Favorite Proteins vervollständigt. Fast alle unserer Komponenten sind selbstgemacht und mit Liebe zubereitet.

Wir achten auf eine außergewöhnliche Qualität unserer Zutaten mit dem Fokus auf Regionalität, Bio-Qualität & Nachhaltigkeit. Insbesondere bei Fleisch & Fisch haben wir intensive Recherche betrieben um Euch hier beste, regionale Qualität anzubieten.

Keine Frage, was für unser Food Menü gilt, gilt natürlich auch für unsere Drinks. Auch hier setzen wir auf homemade, zuckerfrei, gesund und trotzdem super lecker.

Frag uns gern nach möglichen Allergenen oder Zusatzstoffen!
Mit (v) gekennzeichnete Gerichte sind vegan. Mit (gf) kennzeichnen wir Gerichte, die eine glutenfreie Alternative sind. Bitte beachtet dabei, dass wir in unserer Küche glutenhaltige Gerichte verarbeiten und daher unsere Gerichte Spuren von Gluten enthalten können.

Food



Make it yours — Basisgericht plus Topping

Ergänze jedes Basisgericht mit einem zusätzlichen Protein Topping deiner Wahl. Für ein bisschen Inspiration nennen wir Euch unsere Protein Favorites zu jedem Gericht.

Flexitarisch — 5€

High-Protein Bresaola Schinken
Roast Beef von der bayrischen Weide
Regionale Bio Putenbrust
Geräucherter Isar-“Lachs”^{*}
Gebratene Garnelen

Vegan — 4€

Würziges Seitan
Mariniert gebackener Tofu

Veggie — 3€

Spähne von gereiftem Parmesan
Feta Klumpen
Hüttenkäse - 2€

^{*}Lachsofrelle aus bayrischen Gewässern

● Start of the Night

Soup of the Day (v) — 5.5€

Einfach unser Team fragen, was denn heute Leckerer auf der Karte steht.

Levantiner Beilagensalat (v) — 5.5€


Gemischte Blattsalate, gebackene Aubergine, Cashews, Frühlingszwiebeln, Kirschtomaten und Granatapfeldressing

Chili sin Carne — 5.9€

Eine kleine Portion Chili sin Carne mit Joghurt Topping und Brot Stücken zum Dippen

Pink Hummus (v) — 5.9€

Hausgemachter Pink Hummus mit Brotstücken zum Dippen

 **BOWLhearted:
Bowls & Salads**

The Mexican Lover Bowl (v) ——— 9.9€

Baby Spinat, Chili Sin Carne, Edamame, Broccoli, Gurke - auf Reis Basis mit Tomaten-Knoblauch Dressing

Our Protein Faves: Garnelen +5€ · Parmesan +3€

The Rainbow Bowl (v) ——— 10.9€

Ruccola, Avocado, hausgemachten Pink Humus, Edamame, gebackene Aubergine, Kirschtomaten, Gurke, Granatapfelkerne - auf Reisbasis mit Balsamico Dressing

Our Protein Faves: Putenbrust +5€ · Seitan +4€

The Sushi Bowl (v) ——— 11.9€

Nori Blätter, Wakame, Avocado, Edamame, Rote Beete, zuckerfrei karamellisierte Karotten, Frühlingszwiebel – auf Reisbasis mit Spicy Cashew Dip

Our Protein Faves: Isar-“Lachs“ +5€ · Tofu +4€

Caesar at Botanista (v) ——— 11.9€

Rucola, gemischte Blattsalate, Kirschtomaten, geröstete Kichererbsen, Gurken, Avocado mit Cashew Dressing

Our Protein Faves: Putenbrust +5€ · Tofu +4€

Pasta i Amore

Unsere Pasta kommen mit Bio Vollkorn-Dinkel-Fussili, auf Wunsch könnt ihr aus diesen Alternativen wählen:

Bio Protein-Pasta (aus 100% Kichererbsen; gf) +1.5€
Zoodles (gf) +2€

Roasted Pepper (v) ——— 10.9€

mit frischem Ruccola

Our Protein Faves: Bresaola Schinken +5€ · Seitan +4€

Basilikum Pesto ——— 10.9€

mit frischen Kirschtomaten

Our Protein Faves: Garnelen +5€ · Parmesan +3€

Vegan Bolognese (v) ——— 11.9€

mit frischen Paprika Streifen

Our Protein Faves: Bio-Pute +5€ · Feta +3€

Spicy Asian mit Mie Noodles (v) ——— 11.9€

mit frischen Paprika Streifen und Koriander

Our Protein Faves: Isar "Lachs" +5€ · Tofu +4€

Flatbreads

Irgendwo zwischen Pizza und Flammkuchen.
Quasi wie Bayern — zwischen Italien und dem Elsass.

Unsere Flatbread kommen mit hausgemachtem Dinkel-Roggen-Boden, auf Wunsch könnt gibt's folgende Alternative zur Auswahl:

Low-carb und low-calorie Protein-Cauliflower-Boden (gf) +2€

Staten Island (v) ——— 9.9€

Tomaten-Knoblauch Dressing, Kirschtomaten und knackige Frühlingszwiebeln

Our Protein Faves: Isar-"Lachs" +5€ · Feta +3€

Bronx ——— 10.9€

Basilikum Pesto, Kirschtomaten, karamelierten Zwiebeln und frischem Ruccola

Our Protein Faves: Garnelen +5€ · Parmesan +3€

Queens (v) ——— 11.9€

Roasted Pepper Sauce, Champignons und frischem Baby Spinat

Our Protein Faves: Bresaola Schinken +5€ · Tofu +4€

Brooklyn (v) ——— 11.9€

Spicy Cashew Sauce, gegrilltes Gemüse und karamellierte Zwiebeln

Our Protein Faves: Garnelen +5€ · Seitan +4€

Manhattan (Neue edition, v) ——— 11.9€

Leichte Soja-Joghurt Sauce, gebackene Auberginen, Kirschtomaten, Zucchini, karamelierten Zwiebeln und frische Kräuter

Our Protein Faves: Bio-Putenbrust +5€ · Feta +3€

Treats & Desserts

Energy Ball (v) ——— 2.5€

Leckere Kugel aus Datteln, Nüssen, Haferflocken & Kakaopulver

**Zuckerfreies,
veganes Bananenbrot (v)** ——— 3.9€

Abgerundet durch Nice Cream und Fruchtspiegel +2.5€

Sugar-free Cake of the Day ——— 4.5€

Täglich wechselnd, auch vegane und glutenfreie Optionen

Protein Schoko Lava Cake (v) ——— 7.5€

Die gesündeste Schoko-Sünde der Welt. Zuckerfrei & Low Carb.
Wird frisch für Euch gebacken und dauert daher schon mal
20 Minuten.

Deconstructed Raw Cake (v) ——— 7.9€

Ungebacken, gekühlt und geschmackvoll erfrischend. Auf
Cashew-, Dattel- und Kokosmilch-Basis und damit vegan und gf.

A solid orange circle is positioned on the left side of the image, partially overlapping the text.

Drinks

Refresher

Alle Getränke sind hausgemacht — ohne Zucker oder Konservierungsstoffe

● Detox Water

In der Karaffe 1 l

Green — 7.9€

Gurke · Minze · Limette

Red — 7.9€

Beeren · Zitrone

● Lemonade Lane

Hausgemachte, zuckerfreie spritzige Limonaden im Glas 0.35l

Apfel-Zimt-Limo — 4.5€

Ingwer-Limette-Limo — 4.5€

Beeren-Minze-Limo — 4.5€

● Juicy Couture

Frisch gepresste Säfte im Glas 0.2l | 0.35l

Orange — 3.9€ | 5.9€

Orange-Ingwer — 3.9€ | 5.9€

● Health Insurance

Die gesündesten Shots 3cl

Ingwer Shot — 3.5€

Kurkuma Shot — 3.5€

● Wasser

Still oder Sparkling, im Glas 0.35l oder in der Karaffe 1 l

Glas | Karaffe — 3.2€ | 6.20€



Hot Drinks

Für unsere Coffees und Lattes:

Topp' unsere Coffees und Lattes gerne mit folgenden Add-Ons:

Ashwagandha (Happiness) +1€

CBD Oil (Calmness) +1€

Auf Wunsch kannst Du aus folgenden Alternativen wählen
– ohne Aufpreis:

Kuhmilch

Hafer Drink

Mandel Drink



Coffee Shop

Unsere Kaffee Spezialitäten kommen mit fröhlichen
Glockenbach Kaffeebohnen

Espresso — 2€

Espresso Macchiato — 2.5€

Espresso Doppio — 3€

Americano — 3€

Cappuccino — 3.5€

Flat White — 3.9€

Latte Macchiato — 4.2€

Iced Americano — 3.5€

Iced Latte — 4.9€

Cold Brew (seasonal) — 3.9€



Wellness Lattes

Hausgemacht · zuckerfrei · ohne Zusätze

Matcha Latte — 4.5€

Red Velvet Latte — 3.9€

Golden Latte — 3.9€

Chai Latte — 3.9€

Iced Chai — 4.5€

Iced Matcha — 4.9€



Par-Tea Time

Fresh

Hausgemachten mit frischen Zutaten im Glas, 0.3l

Royal Tea — 4.1€

Frische Minze

Tas-Tea — 4.1€

Ingwer, Zitrone

Flir-Tea — 4.1€

Orange, Zimtstange

Tea-Rex — 2.9€

Heißes Wasser mit frischer Zitrone (der Morning Starter)

Dry

Getrockneter, loser Tee in der Kanne, 0.5l

Bio Pfefferminze — 5.9€

Bio Kamillenblüte — 5.9€

Südamerikanischer gerösteter Mate Tee — 5.9€

Bio Grüner Tee: Japan Sencha — 5.9€

Alcoholic Drinks

● Botanista Spritz

Mit Alkohol. Im Glas 0.35l.
Hausgemacht, ohne Zucker oder andere gemeine Zusätze

Apfel-Zimt Spritz — 7.5€
Ingwer-Limette Spritz — 7.5€
Beeren-Minz Spritz — 7.5€

Aperol Spritz — 6.9€
Wer den Zucker nicht meidet

● Bier

Giesinger Helles 0.33l — 3.9€
Giesinger Pils 0.33l — 3.9€

Local Craft IPA 0.33l — 5.9€
Crew Republic Drunken Sailor

Lammsbräu Helles 0.33l — 4.5€
Bio, Alkoholfrei

● Pop the Bubbles

Wenn's was zu Feiern gibt, dann sollte es doch auch gleich eine Flasche sein (0.75l)

Frizzante — 6.5€ | 27€
Prosecco — 35€

Fragt gerne nach unseren alkoholfreien Varianten

● All-in Ballin' — High Balls

Gin Tonic — 9.5€
mit Thomas Henry Tonic Water
Botanista Edition +1.40€:
mit hausgemachten, zuckerfreien Tonic Water

Munich Mule — 9.5€
mit Thomas Henry Ginger Beer
Botanista Edition +1.40€:
mit hausgemachten, zuckerfreien Ginger Beer

Wähle deinen Gin:

Tanqueray: (standard)
Malfy Zitrone: +2€
The Illusionist (Münchner Favorite): +3€
Siegfried (alkoholfrei): +2€

Moscow Mule — 9.5€
mit Thomas Henry Ginger Beer
Botanista Edition +1.40€:
mit hausgemachten, zuckerfreien Ginger Beer

Zuckerfreier Mojito — 11.5€

Skinny Bitch Reinvented — 10.5€
mit homemade infused Vodka

Fragt den Barkeeper nach seinen weiteren Spezialitäten :)

● Shots

Fragt den Barkeeper gerne nach seinen Faves.

● Weiß

Everyday Favorites — Easy going

Trashumante Blanco 0.2l | 0.75l — 6.5€ | 23€
2019, Navarra D.O. SV

Darting Rivaner 0.2l | 1l — 6.5€ | 32€
2020, Pfalz, QbA

Weißweinschorle 0.2l — 6€

Pretty Damn Good — Schmeckt nach: Davon krieg' ich nicht genug

Botanista White — 0.2l | 0.75l — 7.9€ | 29€
Sauvignon Blanc, Pfalz, QbA

Save Water Drink Riesling 0.2l | 0.75l — 7.9€ | 29€
2019, Riesling, Rheingau QbA
(auch alkoholfrei erhältlich)

Köwerich No. 1 Einblick 0.75l — 35€
2019, Riesling, Mosel QbA Classic SV

The Premium Selection — Perfekt kuriert – bleibt im Gedächtnis

Louis Guntrum 0.2l | 0.75l — 9.9€ | 39€
2018, Grauburgunder, QbA Rheinhessen, SV

Meinklang, Demeter Wein 0.75l — 45€
2019, Welschriesling, Burgenland, SV, Bio

● Rot

Everyday Favorites — Easy going

Trashumante Tinto 0.2l | 0.75l — 6.5€ | 23€
2019, Navarra D.O. SV

Pretty Damn Good — Schmeckt nach: Davon krieg ich nicht genug

Botanista Red 0.2l | 0.75l — 7.9€ | 29€
St. Laurent, Pfalz, QbA

The Guv'nor Tempranillo 0.2l | 0.75l — 7.9€ | 29€
Vino de Espagna SV

The Premium Selection — Perfekt kuriert – bleibt im Gedächtnis

Luis Guntrum Pinot Noir 0.2l | 0.75l — 13€ | 49€
2018, Spätburgunder, QbA, Rheinhessen

Chateau Fournas Rouge 0.75l — 39€
2020, Corbieres, Frankreich

● Rosé

Darting Portugieser Rosé 0.2l | 1l — 6.9€ | 34€
2019, Pfalz, QbA

Topf Rosé vom Zweigelt 0.75l — 59€
2019, Strassertal, SV