

Dinner



Mo-So

ab 18:00

Welcome to the Botanista way of Eating & Drinking

zuckerfrei · gesund · genussvoll · vielfältig

Alle Gerichte & Drinks bereiten wir so gesund wie möglich für Euch zu - ohne Kompromiss 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 glutenfrei), um auf die individuellen Bedürfnisse Eurer Ernährung einzugehen.

Unsere Gerichte sind in ihrer Basis vegan/vegetarisch konzipiert und werden durch die Wahl Eures Protein Toppings vervollständigt.

Fast alle unserer Komponenten sind selbstgemacht und mit Liebe zubereitet. Dabei achten wir auf eine außergewöhnliche Qualität unserer Zutaten mit dem Fokus auf Regionalität & Nachhaltigkeit: BOTAlogisch*. Insbesondere bei Fleisch & Fisch haben wir intensive Recherche betrieben, um Euch hier beste lokale Qualität anzubieten.

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.

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

Übrigens: Bei uns gibt es ausschließlich Kartenzahlung. Euer Trinkgeld geht aber natürlich trotzdem an das Team.



vegan



glutenfrei



low carb



low cal



high protein

*Wir sind ein kleines, junges Restaurant und müssen noch viele Prozesse verbessern. Leider können wir uns aktuell noch keinen Kontrollen für eine Öko-Nummer stellen, was an der BOTA-Qualität unserer Produkte für euch nichts ändert. Bei zentralen Zutaten haben wir diese Qualität für euch nochmal entsprechend ausgezeichnet

● Start of the night

**Kleiner
Levantiner Salat**      _____ 5.5€

Gemischte Blattsalate, Kirschtomaten, Gurke, gebackene Aubergine, Frühlingszwiebeln, Cashewkerne und Balsamico-Dressing

Chili sin Carne      _____ 5.9€

Eine kleine Portion Chili sin Carne mit veganem Joghurt Topping und Brotstücken zum Dippen

Pink Hummus     _____ 6.5€

Hausgemachter Pink Hummus mit Brotstücken zum Dippen

Auf Wunsch auch mit glutenfreiem Brot von Echt Jetzt (+1€)

Soup of the Day   _____ 7.5€

Erkundigt Euch bei unserem Team nach der frischen, saisonalen Tagessuppe.

Auf Wunsch auch mit glutenfreiem Brot von Echt Jetzt (+1€)

● All day & all night

**Sei kein Macho,
Iss nen Nacho**      _____ 7.5€

Maismehl-Spinat-Tortilla Chips mit hausgemachten Spicy Cashew & Guacamole

Make it yours

Ergänze jedes Gericht mit zusätzlichen Protein Toppings deiner Wahl. Für ein bisschen Inspiration nennen wir Euch unsere Lieblingsproteine zu jedem Gericht.

Flexitarisch



5€

High-Protein Bresaola-Schinken

BOTA-Putenbrust

Geräucherter, BOTAlogischer Isar-“Lachs”*

Gebratene Garnelen

Vegan



4€

Würziges BOTA-Seitan

Mariniert gebackener BOTA-Tofu

Vegetarisch



3€

Spähne von gereiftem Parmesan

Feta Klumpen

Hüttenkäse - 2€

*Lachsforelle aus bayrischen Gewässern

BOWLhearted: Bowls & Salads

Unsere Bowls werden auf Reis- oder (auf Wunsch) Quinoa- Basis serviert.

The Mexican Lover Bowl _____ 10.4€

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

Unsere Lieblingsproteine: Garnelen +5€ · Parmesan +3€

The Rainbow Bowl _____ 11.4€

Pink Humus, Edamame, Avocado, Granatapfelkerne, gebackene Aubergine, Kirschtomaten, Gurke, Rucola, - auf Reis-Basis mit Balsamico-Dressing

Unsere Lieblingsproteine: Seitan +4€ · Putenbrust +5€

The Sushi Bowl _____ 11.9€

Nori Blätter, Wakame, Avocado, Edamame, Rote Beete, Karotten, Gurke, Frühlingszwiebeln, Baby Spinat - auf Reis-Basis mit Spicy Cashew-Dressing

Unsere Lieblingsproteine: Isar-“Lachs“ +5€ · Tofu +4€

Caesar at Botanista _____ 10.9€

Gemischte Blattsalate, Avocado, Kirschtomaten, Gurke, geröstete Kichererbsen, Avocado mit Spicy Cashew-Dressing

Unsere Lieblingsproteine: Putenbrust +5€ · Tofu +4€

Pasta i Amore

Unsere Pasta-Gerichte werden mit

Botanologischer Protein-Pasta (100% Kichererbsen)    serviert.

Auf Wunsch könnt ihr auch die kalorienarmen, japanischen

Konjaknudeln +3€     wählen.

Roasted Pepper 10.9€

Mit knackigen Paprikastreifen, leckeren Kirschtomaten, frischem Rucola und unserer Roasted Pepper Sauce

Unsere Lieblingsproteine: Seitan +4€ · Bresaola +5€

Basilikum-Leinöl-Pesto 10.9€

Mit leckeren Kirschtomaten, Rucola und hausgemachtem Parmesan-Basilikum-Leinöl-Pesto für den extra Schub an Omega-3 Fettsäuren

Unsere Lieblingsproteine: Isar-“Lachs“ +5€ · Tofu +4€

Vegan Bolognese 11.9€

Mit knackigen Paprikastreifen, leckeren Kirschtomaten und unserer veganen Protein Bolognese aus Tofu

Unsere Lieblingsproteine: Putenbrust +5€ · Feta +3€





Flatbreads

Unsere Flatbreads liegen zwischen Pizza und Flammkuchen.
Also, wie Bayern: Zwischen Italien und dem Elsass.

Sie werden auf

hausgemachtem Dinkel-Roggen-Boden  serviert.

Auf Wunsch könnt ihr auch unseren kalorienarmen, proteinreichen

Cauliflower-Protein-Boden +2€     wählen.
Mit nur 300 Kalorien und 52g Protein pro Portion.

Staten Island _____ 9.9€

Tomaten-Knoblauch-Sauce, Kirschtomaten, knackige Frühlingszwiebeln und frischem Rucola

Unsere Lieblingsproteine: Isar-“Lachs“ +5€ · Feta +3€

Bronx _____ 10.9€

Haugemachtes Parmesan-Basilikum-Leinöl Pesto für den extra Schub an Omega-3 Fettsäuren, Kirschtomaten, karamellisierten Zwiebeln und frischem Rucola

Unsere Lieblingsproteine: Garnelen +5€ · Parmesan +3€

Queens _____ 11.9€

Roasted-Pepper-Sauce, knackigen Paprikastreifen, Champignons und frischem Baby Spinat

Unsere Lieblingsproteine: Bresaola +5€ · Tofu +4€

Brooklyn _____ 12.4€

Spicy Cashew-Sauce, gebackene Auberginen & Zucchini, knackige Paprikastreifen, und karamellierte Zwiebeln, Kirschtomaten und Baby Spinat

Unsere Lieblingsproteine: Garnelen +5€ · Seitan +4€

Manhattan _____ 12.4€

Leichte Soja-Joghurt-Kräuter Sauce, gebackene Auberginen & Zucchini, Kirschtomaten, karamellisierten Zwiebeln und frischem Rucola

Unsere Lieblingsproteine: Putenbrust +5€ · Feta +3€

Mood Booster & Desserts

Peanut-Choco Energy Ball   ————— 2.9€

Leckere Kugel aus Datteln, Nüssen, Haferflocken & Kakaopulver

Cocos-Cranberry Energy Ball   ————— 2.9€

Leckere Kugel aus Datteln, Nüssen, Haferflocken

**Zuckerfreies,
veganes Bananenbrot**   ————— 4.2€

Abgerundet durch Nice Cream und Fruchtspiegel +2.7€

Sugar-free Cake of the Day ————— 4.5€

Täglich wechselnd, auch vegane und glutenfreie Optionen

**Protein
Schoko Lava Cake**     ————— 7.5€

Die gesündeste Schoko-Sünde der Welt. Zuckerfrei & Low Carb. Wird frisch für Euch gebacken und dauert daher schon mal 10-15 Minuten.

Refreshing Drinks

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 — 4.5€

Ingwer-Limette — 4.5€

Beeren-Minze — 4.5€

● Juicy Couture

Hausgemachte, frisch gepresste Säfte im Glas

Orange 0.2l | 0.35l — 3.9 | 5.9€

Orange-Ingwer 0.2l | 0.35l — 3.9 | 5.9€

● Magic Health Elixir

Nach Geheim Rezept von Elisa, hausgemachter und zuckerfrei; im Glas 0.35l

Elisa's Kombucha — 4.9€

● Health Insurance

Die gesündesten Shots 3cl

Ingwer Shot — 2.5€

Kurkuma Shot — 2.5€

● Wasser

Gefiltert & aufbereitet. Still oder Sparkling; im Glas 0.35l oder der Karaffe 1 l

Glas | Karaffe — 3.2 | 6.2€

Fragt gerne nach einem kostenlosen Glas Leitungswasser



Hot Drinks

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

Ashwagandha (Happiness) +1€ und CBD Oil (Entspannung) +1€

Auf Wunsch kannst Du aus folgenden Alternativen wählen – ohne Aufpreis:
BOTA-Kuhmilch · Hafer Drink · Mandel Drink



Coffee Shop

Unser Kaffee wird aus fröhlichen Glockenbach-Bohnen gemahlen

Espresso	—	2.0€
Espresso Macchiato	—	2.5€
Espresso Doppio	—	3.0€
Americano	—	3.0€
Cappuccino	—	3.5€
Flat White	—	3.9€
Latte Macchiato	—	4.2€
Bullet Proof (Americano + C8-MCT)	—	4.9€
Iced Americano	—	3.5€
Iced Latte	—	4.9€
Cold Brew (seasonal)	—	3.9€



Wellness Latte

Hausgemacht · zuckerfrei · ohne Zusätze

Matcha Latte	—	4.5€
Chai Latte	—	3.9€
Red Velvet Latte	—	3.9€
Choco Latte	—	3.9€
Iced Matcha	—	5.1€
Iced Chai Red Velvet Choco	—	4.5€

Par-Tea Time

Mit getrocknetem, losem Tee in der Kanne, 0.5l

BOTA Pfefferminze	—	5.9€
BOTA Kamillenblüte	—	5.9€
BOTA Schwarzer Tee: Darjeeling	—	5.9€
BOTA Grüner Tee: Sencha (Japan)	—	5.9€
Südamerikanischer Mate	—	5.9€

Mit frischen Zutaten in der Kanne, 0.5l

Royal-Tea	—	5.9€
Frische Minze		
Tas-Tea	—	5.9€
Ingwer, Zitrone		
Flir-Tea	—	5.9€
Orange, Zimtstange		

Morning Starter im Glas, 0.3l

Tea-Rex	—	2.9€
Heißes Wasser mit frischer Zitrone		

Alcoholic Drinks

● Botanista Spritz

Hausgemacht, ohne Zucker oder andere gemeine Zusätze, 0.35l

Apfel-Zimt	—	7.8€
Ingwer-Limette	—	7.8€
Beeren-Minz	—	7.8€

Aperol Spritz	—	7.2€
---------------	---	------

Für alle die, die den Zucker nicht meiden

● Pop the Bubbles

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

Frizzante Glas 0.2l Flasche	—	6.5€ 27€
Prosecco Flasche	—	35€
Crémant de Loire Brut Flasche	—	59€

● All-in Ballin' — High Balls

Gin 'n Tonic	—	9.9€
--------------	---	------

mit Thomas Henry Tonic Water

Botanista Edition +1.40€:

mit hausgemachten, zuckerfreien Tonic Water

Munich Moscow Mule	—	9.9€
----------------------	---	------

mit Thomas Henry Ginger Beer

Botanista Edition +1.40€:

mit hausgemachten, zuckerfreien Ginger Beer

Wähle deinen Gin:

Tanqueray: (standard) · Malfy Zitrone: +1.5€ · The Illusionist +3€ ·

Siegfried (alkoholfrei): +2€

● More Longdrinks

Hausgemacht, ohne Zucker oder andere gemeine Zusätze, 0.35l.

Zuckerfreier Mojito — 11.5€

Skinny Bitch Reinvented — 10.5€

Mit homemade infused Vodka

Frag den Barkeeper nach seinen weiteren Spezialitäten :)

● Shots

Ramazotti | Grappa — 4€ | 5€

Tequilla | Gin — 4€ | 4€

Lokaler Haselnuss Schnaps — 6€

Homemade infused Vodka Shot — 5€

Frag den Barkeeper nach seinen weiteren Spezialitäten :)

● All day & all night

Sei kein Macho,
Iss' nen Nacho 🍷🍴🌿🍷 — 7.5€

Maismehl – Spinat – Tortilla Chips mit hausgemachten Spicy Cashew & Guacamole

Vino Weiß

Everyday Favorites — Easy going

Trashumante Blanco 0.2l | 0.75l — 6.9 | 24€

2019, Navarra D.O. SV

Darting Rivaner 0.2l | 1l — 6.9 | 33€

2020, Pfalz, QbA

Weißweinschorle 0.2l — 6.0€

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

Botanista White — 0.2l | 0.75l — 7.9 | 29€

2021, 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, um im Gedächtnis zu bleiben

Louis Guntrum 0.2l | 0.75l — 9.9 | 39€

2018, Grauburgunder, QbA Rheinhessen, SV

Meinklang, Demeter Wein 0.75l — 45€

2019, Welschriesling, Burgenland, SV, BOTAlologisch

Vino Rosé

Darting Portugieser Rosé 0.2l | 1l — 6.9 | 34€

2019, Pfalz, QbA

Botanista Rosé 0.2l | 0.75l — 7.9 | 29€

2021, Spätburgunder, Pfalz, QbA

Topf Rosé 0.75l — 59€

2019, Zweigelt, Strassertal, SV

Vino Rot

Everyday Favorites — Easy going

Trashumante Tinto 0.2l | 0.75l — 6.9 | 24€
2019, Navarra D.O. SV

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

Botanista Red — 0.2l | 0.75l — 7.9 | 29€
2020, St. Laurent, Pfalz, QbA

The Guv'nor 0.2l | 0.75l — 7.9 | 29€
2019, Tempranillo, Vino de Espagna SV

The Premium Selection — Perfekt kuriert, um im Gedächtnis zu bleiben

Louis Guntrum 0.2l | 0.75l — 13 | 49€
2018, Pinot Noir, QbA Rheinhessen, SV

Chateau Fournas Rouge — 39€
2020, Corbieres, Frankreich

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€
BOTAlologisch, Alkoholfrei