

# Welcome to the Botanista way of Eating & Drinking

zuckerfrei · gesund · genussvoll · vielfältig

Tagesmenü

Mo-Fr 9-16 Uhr

Abendmenü

Mo-So 18-22 Uhr

Brunchmenü

Sa-So 9-17 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 & Nachhaltigkeit: BOTAlologisch\*. Insbesondere bei Fleisch & Fisch haben wir intensive Recherche betrieben um Euch hier beste 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.

\*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

A solid orange circle is positioned behind the text 'Food'.

**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

BOTA-Putenbrust

Geräucherter, BOTAlogischer Isar-“Lachs”\*

Gebratene Garnelen

## Vegan — 4€

Würziges BOTA-Seitan

Mariniert gebackener BOTA-Tofu

## Veggie — 3€

Spähne von gereiftem Parmesan

Feta Klumpen

Hüttenkäse - 2€

\*Lachsofrelle aus bayrischen Gewässern

## Sweet Side of Life

Alle Bowls kommen in der Botanista Variante mit leckeren zusätzlichen Toppings. Gerne könnt ihr Euch die Toppings auch einzeln (+1€) individuell zusammen stellen.

### Vanilla Super Hero Bowl ——— 7.9€

Designer Whey Protein-Vanille-Joghurt mit hausgemachten zuckerfreien Granola & saisonalen Früchten

**Botanista Edition +3€**

zusätzlich mit geschälten Hanfsamen, hausgemachter Chia-Beeren-Marmelade, Goji Beeren & Banane

### Ultimate Power Porridge \_\_\_\_\_ 8.9€

Warmer Protein Porridge mit Leinsamen, hausgemachter Vanille-Protein Creme & saisonalen Früchten

**Botanista Edition +3€**

zusätzlich mit selbstgemachter Peanut Butter, zuckerfreier veganer Schokolade, Goji Beeren & Banane

### Light Choco Bowl (v) \_\_\_\_\_ 7.9€

Cauliflower-Banane-Schoko Bowl mit homemade Granola & saisonalen Früchten

**Botanista Edition +3€**

zusätzlich mit selbstgemachter Peanut Butter, hausgemachter Chia-Beeren-Marmelade, Kokosraspeln & Banane

### Refreshing Summer Bowl (v) \_\_\_\_\_ 9.9€

Smoothie Bowl aus einer vollen Ladung Früchte mit homemade Granola & saisonalen Früchten

**Botanista Edition +3€**

zusätzlich mit Energy Ball, Banane, Protein-Joghurt & Kokosraspeln

## Sweet Side of Life

Alle Bowls kommen in der Botanista Variante mit leckeren zusätzlichen Toppings. Gerne könnt ihr Euch die Toppings auch einzeln (+1€) individuell zusammen stellen.

### **Brazilian Acai Bowl (v) — 10.3€**

Brasilianische BOTA-Acai & -Guarana, Beeren und Banane mit hausgemachten zuckerfreien Granola und saisonalen Früchten

**Botanista Edition +3€**

zusätzlich mit hausgemachter Peanut Butter, Kokosraspeln, Goji Beeren und Energy Ball

### **Green Spirulina Bowl (v) — 8.9€**

BOTA-Spirulina gemixt mit Spinat, Mango, Zucchini und Banane mit hausgemachten zuckerfreien Granola und saisonalen Früchten

**Botanista Edition +3€**

zusätzlich mit Protein-Joghurt, Kokosraspeln, geschälte Hanfsamen und Energy Ball

## Egg Shop

Unsere Eierspeisen werden mit BOTA-Vollkornbrot und hausgemachten Pink Hummus als Buttersersatz serviert.

Glutenfreies BOTA-Brot +1€

Zusätzlich zu den Protein Toppings könnt Ihr Euch folgende Extras bestellen:

Avocado +2.5€

### **The Classic** — 6.9€

BOTA-Rühreier mit Zwiebeln, Paprika & Schnittlauch

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

### **The Healthy** — 8.9€

BOTA-Rühreier mit Babyspinat, Kirschtomaten, Hüttenkäse & Leinöl

Our Protein Faves: Seitan +4€ · Avocado +2.5€

### **The Greek** — 9.9€

BOTA-Rühreier mit Zwiebeln, Kirschtomaten, Feta, Oliven & Schnittlauch

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

### **The Vegan** — 11.9€

Veganes BOTA-„Rührei“ aus Tofu & Kala Namak mit Rucola, Schnittlauch & Kirschtomaten (v)

Our (Protein) Faves: Seitan +4€ · Avocado +2.5€

## Egg Shop

Glutenfreies BOTA-Brot +1€

### Aussie Brekky — 9.3€

Avocado-Smash und BOTA-Spiegelei auf -Brot mit Ruccola-Kirschtomaten-Beilage

Our Protein Faves: Bresaola-Schinken +5€ · Parmesan +3€

### Pink Surfer — 10.4€

BOTA-Brot mit reifer Avocado auf Pink Hummus "Surfboard" & 2 BOTA-Spiegeleiern mit Ruccola-Kirschtomaten-Beilage

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

---

### Breakfast Fun Bowl — 11.4€

BOTA-Spiegelei, Avocado, Pink Hummus, Kirschtomaten, Gurke, Baby Spinat und gerösteten Kichererbsen- auf Reis Basis mit Spicy Cashew Dressing

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

## Mimosas —

### Breakfast Drinks

Frizzante mit frisch gepresstem O-Saft 0.2l

### Mimosa — 5.9€

### Mimosa's Strong Sister — 6.9€

### Mimosa Bottomless Special — 18€

1.5hrs All You Can Drink während Deines Brunchs

## Treats

**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

A solid orange circle is positioned to the left of the text. The text "Drinks" is written in a bold, black, sans-serif font, with the first few letters overlapping the right edge of the orange circle.

**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:

BOTA-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€

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

BOTA Pfefferminze — 5.9€

BOTA Kamillenblüte — 5.9€

Südamerikanischer gerösteter Mate Tee — 5.9€

BOTA 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 — 7.8€

Ingwer-Limette Spritz — 7.8€

Beeren-Minz Spritz — 7.8€

Aperol Spritz — 7.2€

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€

BOTALogisch, 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 — 9.9€

mit Thomas Henry Tonic Water

Botanista Edition +1.40€:

mit hausgemachten, zuckerfreien Tonic Water

Munich 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 (Münchner Favorite): +3€

Siegfried (alkoholfrei): +2€

Moscow Mule — 9.9€

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, BOTAlogisch

## ● 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