

# deine DO IT YOURSELF FUNKYBOWL

Stell' Dir in 5 Schritten Deine eigene Bowl zusammen!

Wähle eine Basis, eine Sauce, 3 Toppings, 2 Premium-Toppings und ein Extra.

(Alle Bowls mit Wildkräutersalat und Sesam<sup>N</sup>.)

## BASIS

### STEP 1

Wähle eine Basis:

- Couscous<sup>AL,FL</sup>
- Kartoffelstampf<sup>FF,01,2,4</sup>
- Quinoa-Vollkornreis
- Vollkornreis
- Weißer Reis
- Wildkräutersalat
- Zucchini-Nudeln

## SAUCEN

### STEP 2

Wähle eine Sauce:

- Balsamico-Himbeer<sup>FM,01,3,4</sup>
- Curry-Mango<sup>FN,1,3,7,9</sup>
- Gurke-Tahini<sup>FM,N,1,3</sup>
- Hot Chipotle<sup>FM,1,3</sup>
- Knoblauch-Ingwer<sup>AL,F,3,7,9</sup>
- Rucola-Senf<sup>A,3,M</sup>
- Soja-Erdnuss<sup>E,F,1,3</sup>
- Thai-Curry<sup>F,1,3,7,9</sup>

EXTRA-SAUCE  
1,00€

## TOPPINGS

### STEP 3

Wähle 3 Toppings:

- Ananas
- Curry-Blumenkohl
- Couscous<sup>AL,FL</sup>
- Gerösteter Blumenkohl
- Schwarze Bohnen<sup>AL,F,N,0,3</sup>
- Brokkoli
- Gebratene Champignons<sup>AL,F</sup>
- Edamame<sup>F</sup>
- Erbsen
- Grillgemüse
- Gurke
- Kidneybohnen
- Kichererbsen
- Kirschtomaten
- Rote Linsen<sup>AL,F,N,3</sup>
- Mais
- Möhren
- Rote Bete
- Rotkrautsalat
- Staudensellerie<sup>L</sup>
- Wildkräutersalat
- Karamellisierte Zwiebeln<sup>01,4</sup>
- Zucchini-Nudeln

JEDES WEITERE  
1,00€

## PREMIUM TOPPINGS

### STEP 4

Wähle 2 Premium-Toppings:

- Wakame-Algensalat<sup>AL,F,N,1</sup>
- Avocado
- Getrocknete Tomaten<sup>0,2</sup>
- Granatapfelkerne
- Hummus Natur<sup>M</sup>
- Rote-Bete-Hummus<sup>M,N,7</sup>
- Erbsen-Hummus<sup>N</sup>
- Erdnuss-Hummus<sup>E,F,N,1,3</sup>
- Blaubeeren
- Palafel-Bällchen<sup>A,1</sup>
- Kalamata-Oliven
- Süßkartoffeln<sup>1</sup>
- Mango
- Marinierter Tofu<sup>AL,F</sup>
- Veganer Kebap
- Planted Chicken<sup>M</sup>

JEDES WEITERE  
2,00€

## EXTRAS

### STEP 5

Wähle ein Extra:

- Cashewkerne<sup>H,4</sup>
- Chia-Samen
- Chiliflocken **NEU**
- Erdnüsse<sup>E</sup>
- Eingelegter Ingwer<sup>3,7,9</sup>
- Koriander
- Körnermix **NEU**
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Röstzwiebeln<sup>A,1</sup>
- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse<sup>H,3</sup>

JEDES WEITERE  
0,50€

ab  
€11,50

Online bestellen unter  
**funkybowl.de**

### BERLIN ZEHLENDORF

Teltower Damm 33  
14169 Berlin  
berlin@funkybowl.de  
Inh.: Mathias Preuhs

Öffnungszeiten:  
Mo-So 11-20:30h

### DÜSSELDORF PEMPELFORT

Nordstraße 46  
40477 Düsseldorf  
d-pempelfort@funkybowl.de  
Inh.: Thomas Mandlik

Öffnungszeiten:  
Mo-Sa 11-20h

### **NEU** DÜSSELDORF MEDIENHAFEN

Hammer Straße 19  
40219 Düsseldorf  
d-medienhafen@funkybowl.de  
Inh.: FB Betriebs GmbH

Öffnungszeiten:  
Mo-Sa 11-20h

## LIEFER-SERVICE\*

Wir liefern Dir unsere  
frischen Bowls, Salate und  
Wraps auch nach Hause!

\*Mindestbestellwert:  
ab 15€

Folge uns auf @funkybowl und /funkybowl



Müll und Ressourcen einsparen mit Mehrweg.  
Alle Bowls und Salate auf Wunsch auch CO<sub>2</sub>-freundlich  
in REBOWL-Mehrwegverpackungen (Pfand 5€).

\* Mindestbestellwert: ab 15 Euro. Getränke & Desserts nur in Verbindung mit Hauptgerichten im Lieferservice erhältlich. Bei Reklamationen, Fragen & Anregungen erreichen Sie uns telefonisch unter 030 355 25 287 (Berlin-Zehlendorf). Mit Erscheinen dieser Speisekarte verlieren alle vorherigen ihre Gültigkeit. ZUSATZSTOFFE: <sup>1</sup> mit Farbstoff, <sup>2</sup> mit Antioxidationsmittel, <sup>3</sup> mit Konservierungsstoff, <sup>4</sup> geschwefelt, <sup>5</sup> mit Phosphat, <sup>6</sup> mit Geschmacksverstärker, <sup>7</sup> mit Süßungsmittel. ALLERGENE: <sup>A</sup> Glutenhaltige Getreide sowie daraus gewonnene Erzeugnisse (<sup>A1</sup> Weizen, <sup>A2</sup> Gerste, <sup>A3</sup> Hafer), <sup>B</sup> Krebstiere und Krebstierzeugnisse, <sup>C</sup> Eier und Eierzeugnisse, <sup>D</sup> Fisch und Fischerzeugnisse, <sup>E</sup> Erdnüsse und Erdnusszeugnisse, <sup>F</sup> Sojabohnen und Sojaerzeugnisse, <sup>G</sup> Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), <sup>H</sup> Schalenfrüchte (<sup>H1</sup> Mandeln, <sup>H2</sup> Haselnüsse, <sup>H3</sup> Walnüsse, <sup>H4</sup> Kaschunüsse, <sup>H5</sup> Pecannüsse, <sup>H6</sup> Pistazien, <sup>H7</sup> Paranüsse, <sup>H8</sup> Macadamianüsse), <sup>I</sup> Sellerie und Sellerieerzeugnisse, <sup>M</sup> Senf und Senferzeugnisse, <sup>N</sup> Sesamsamen und Sesamerzeugnisse, <sup>O</sup> Schwefeldioxid und Sulfite (ab 10mg/kg oder 10mg/l), <sup>P</sup> Lupinen und Lupinenerzeugnisse, <sup>R</sup> Weichtiere und Weichtierzeugnisse. Weitere Informationen zu Zusatzstoffen, Allergenen & Nährwerten unter funkybowl.de, im ausliegenden Infomaterial oder auf Nachfrage bei unseren Mitarbeitern. Stand September 2022.

# FUNKYBOWL

FEEL GOOD FOOD

PLANT  
BASED  
100% VEGAN



## UNSERE APP

Jetzt kostenlos herunterladen,  
registrieren und bei der ersten  
Bestellung 3€ Rabatt erhalten.

CODE: **funkyapp**

## SOUL MATE

LECKER MIT  
CURRY-MANGO-  
SAUCE

funkybowl.de



# BOWLS

## FUNKY MONKEY



Quinoa-Vollkornreis, Grillgemüse, Süßkartoffeln<sup>1</sup>, Rote Bete, Edamame<sup>F</sup>, Mais, Granatapfelkerne, Walnüsse<sup>H4</sup>

643 kcal | € **12,50**

## SPRINGBREAK



Kartoffelstampf<sup>F01,2,4</sup>, Erbsen, Möhren, gerösteter Blumenkohl, Rotkrautsalat, Gurke, Falafel-Bällchen<sup>A1</sup>, karamellierte Zwiebeln<sup>01,4</sup>, Röstzwiebeln<sup>A1</sup>

427 kcal | € **12,90**

## WONDERBOWL



Couscous<sup>ALF1</sup>, Staudensellerie<sup>2</sup>, rote Linsen<sup>ALFN,3</sup>, Zucchini-Nudeln, Grillgemüse, Kidneybohnen, Hummus Natur<sup>N</sup>, Granatapfelkerne

805 kcal | € **13,90**

## ALOHA



Vollkornreis, Süßkartoffeln<sup>1</sup>, Curry-Blumenkohl, Möhren, gebratene Champignons<sup>ALF</sup>, Ananas, Rote-Bete-Hummus<sup>MN,7</sup>

599 kcal | € **12,50**

Alle Salate & Bowls mit Sauce nach Wahl.

## SOULMATE



Vollkornreis, Rote Bete, Avocado, Mais, gebratene Champignons<sup>ALF</sup>, Süßkartoffeln<sup>1</sup>, Mango, mariniertes Tofu<sup>ALF</sup>, Cashewkerne<sup>H4</sup>

717 kcal | € **13,90**

## TOKIO



Weißer Reis, Wakame-Algensalat<sup>ALFN,1</sup>, Curry-Blumenkohl, Möhren, karamellierte Zwiebeln<sup>01,4</sup>, gebratene Champignons<sup>ALF</sup>, Brokkoli, Edamame<sup>F</sup>, eingelegter Ingwer<sup>3,7,9</sup> **NEU**

441 kcal | € **11,90**

## VEGGIE DELUXE



Weißer Reis, gerösteter Blumenkohl, Edamame<sup>F</sup>, Blaubeeren, Falafel-Bällchen<sup>A1</sup>, geröstete Kichererbsen, Brokkoli, Mais

544 kcal | € **11,90**

## WILD FLAVOR



Quinoa-Vollkornreis, Erbsen, schwarze Bohnen<sup>ALFN,0,3</sup>, Avocado, gebratene Champignons<sup>ALF</sup>, Möhren, Rote Bete, Erdnuss-Hummus<sup>EFN,1,3</sup>, Koriander

704 kcal | € **12,50**

## HI PROTEIN



Quinoa-Vollkornreis, veganer Kebab, Erbsen, schwarze Bohnen<sup>ALFN,0,3</sup>, gerösteter Blumenkohl, Gurke, Mango, Erbsen-Hummus<sup>N</sup>, Kürbiskerne

723 kcal | € **13,90**

Alle Bowls inklusive Wildkräutersalat und Sesam<sup>N</sup>.

## BUDDHA



Couscous<sup>ALF1</sup>, Brokkoli, rote Linsen<sup>ALFN,3</sup>, Gurke, Mais, geröstete Kichererbsen, karamellierte Zwiebeln<sup>01,4</sup>, Falafel-Bällchen<sup>A1</sup>, Koriander

753 kcal | € **13,90**

## CHICKARELLA



Weißer Reis, Süßkartoffeln<sup>1</sup>, Planted Chicken<sup>M</sup>, Curry-Blumenkohl, Zucchini-Nudeln, Mais, Erdnuss-Hummus<sup>EFN,1,3</sup>, karamellierte Zwiebeln<sup>01,4</sup>, Erdnüsse<sup>F</sup>

785 kcal | € **13,90**

Frisch gebackenes **DINKEL BANANENBROT** in verschiedenen leckeren Geschmacksrichtungen.

Weitere Desserts & Getränke auf [funkybowl.de](http://funkybowl.de)



# SALATE

## ITALIAN LOVE



Wildkräutersalat, Möhren, Mais, Gurke, Rote Bete, Kalamata-Oliven, Grillgemüse, getrocknete Tomaten<sup>0,2</sup>, Körnermix, Sesam<sup>N</sup>

354 kcal | € **11,90**

## HELLO CHICO



Wildkräutersalat, Planted Chicken<sup>M</sup>, Zucchini-Nudeln, Möhren, Rotkrautsalat, schwarze Bohnen<sup>ALFN,0,3</sup>, Staudensellerie<sup>2</sup>, Sesam<sup>N</sup>

309 kcal | € **11,90**

## GREENLAND



Wildkräutersalat, Rote Bete, Mais, Kirschtomaten, Möhren, Erbsen-Hummus<sup>N</sup>, Falafel-Bällchen<sup>A1</sup>, Kürbiskerne, Sesam<sup>N</sup>

355 kcal | € **11,50**

## CHILLOUT



Wildkräutersalat, Gurke, Edamame<sup>F</sup>, Curry-Blumenkohl, Hummus Natur<sup>N</sup>, karamellierte Zwiebeln<sup>01,4</sup>, geröstete Kichererbsen, Koriander, Sesam<sup>N</sup>

277 kcal | € **11,50**

## BEACHHOUSE

Weizentortilla<sup>A1</sup>, Salat, Erbsen-Hummus<sup>N</sup>, veganer Kebab, karamellierte Zwiebeln<sup>01,4</sup>, rote Linsen<sup>ALFN,3</sup>, Gurke-Tahini-Sauce<sup>EFN,1,3</sup>

726 kcal | € **8,90**

## CALIFORNIA

Weizentortilla<sup>A1</sup>, Salat, Erdnuss-Hummus<sup>EFN,1,3</sup>, gerösteter Blumenkohl, Süßkartoffeln<sup>1</sup>, Erdnüsse<sup>F</sup>, Soja-Erdnuss-Sauce<sup>EF,1,3</sup>

737 kcal | € **8,50**

## FRESHMAN

Weizentortilla<sup>A1</sup>, Salat, Rote-Bete-Hummus<sup>MN,7</sup>, Rote Bete, Gurke, geröstete Kichererbsen, Falafel-Bällchen<sup>A1</sup>, Gurke-Tahini-Sauce<sup>FMN,1,3</sup>

704 kcal | € **8,50**

## VEGGIE KEBAP

Weizentortilla<sup>A1</sup>, Salat, Rote-Bete-Hummus<sup>MN,7</sup>, veganer Kebab, karamellierte Zwiebeln<sup>01,4</sup>, Rotkrautsalat, Gurke, Kirschtomaten, Hot Chipotle-Sauce<sup>FM,1,3</sup>

640 kcal | € **8,90**

# WRAPS