

# 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>M</sup>.)

## BASIS

### STEP 1

Wähle eine Basis:

- Couscous<sup>AL,FL,3</sup>
- Kartoffelstampf<sup>FF,01,2,4</sup>
- Quinoa-Vollkornreis
- Vollkornreis
- Weißer Reis
- Wildkräutersalat
- Zucchini-Nudeln

### STEP 4

Wähle 2 Premium-Toppings:

- Wakame-Algensalat<sup>AL,FM,1</sup>
- Avocado
- Getrocknete Tomaten<sup>02</sup>
- Granatapfelkerne
- Avocadocreme **NEU**
- Hummus Natur<sup>N</sup>
- Rote-Bete-Hummus<sup>MN,7</sup>
- Erbsen-Hummus<sup>N</sup>
- Erdnuss-Hummus<sup>EF,N1,3</sup>
- Blaubeeren
- Falafel-Bällchen<sup>A1</sup>
- Feta (vegan) **NEU**
- Kalamata-Oliven
- Süßkartoffeln<sup>1</sup>
- Mango
- Marinierter Tofu<sup>AL,F</sup>
- planted™ Kebap
- planted™ Chicken<sup>M</sup>

JEDES WEITERE 2,00€

## 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,N1,3</sup>
- Hot Chipotle<sup>FM,1,3</sup>
- Knoblauch-Ingwer<sup>AL,FL,3,7,9</sup>
- Rucola-Senf<sup>A3,M</sup>
- Soja-Erdnuss<sup>EF,1,3</sup>
- Thai-Curry<sup>F,1,3,7,9</sup>

EXTRA-SAUCE 1,00€

### STEP 5

Wähle ein Extra:

- Cashewkerne<sup>H4</sup>
- Chia-Samen
- Chiliflocken
- Erdnüsse<sup>F</sup>
- Eingelegter Ingwer<sup>3,7,9</sup>
- Koriander
- Körnermix
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Röstzwiebeln<sup>A1</sup>
- Sonnenblumenkerne
- Walnüsse<sup>H3</sup>

JEDES WEITERE 0,50€

## TOPPINGS

### STEP 3

Wähle 3 Toppings:

- Ananas
- Curry-Blumenkohl<sup>M4</sup>
- Couscous<sup>AL,FL,3</sup>
- Gerösteter Blumenkohl
- Schwarze Bohnen<sup>AL,FM,0,3</sup>
- Brokkoli<sup>1</sup>
- Gebratene Champignons<sup>AL,F</sup>
- Edamame<sup>F</sup>
- Erbsen
- Grillgemüse
- Gurke
- Kidneybohnen
- Kichererbsen
- Kirschtomaten
- Rote Linsen<sup>AL,FM,3</sup>
- Mais
- Möhren
- Rote Bete
- Rotkrautsalat
- Staudensellerie<sup>L</sup>
- Wildkräutersalat
- Karamellierte Zwiebeln<sup>02,4</sup>
- Zucchini-Nudeln

JEDES WEITERE 1,00€

ab €11,50

## EXTRAS

Online vorbestellen auf **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.: FB Betriebs GmbH

Öffnungszeiten:  
Mo-Fr 11-20h, Sa 12-18:30h

**LIEFER-SERVICE\***  
Wir liefern Dir unsere frischen Bowls, Salate und Wraps auch nach Hause!  
\*Mindestbestellwert: ab 15€

### DÜSSELDORF MEDIENHAFEN

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

Öffnungszeiten:  
Mo-Fr 11-16h

### METTMANN GALERIE KÖNIGSHOF

Talstraße 10  
40822 Mettmann  
mettmann@funkybowl.de  
Inh.: Bürger & Edelmann UG

Öffnungszeiten:  
Mo-Sa 11-19h

Folge uns auf [@funkybowl](#) und [f/funkybowl](#)

**REBOWL**  
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), 0211 94254945 (D-Pempelfort) oder 0211 94256809 (D-Medienhafen). 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, <sup>8</sup> Phenylalaninquelle. 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 Krebstiererzeugnisse, <sup>C</sup> Eier und Eierzeugnisse, <sup>D</sup> Fisch und Fischerzeugnisse, <sup>E</sup> Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse, <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 Lupinerzeugnisse, <sup>R</sup> Weichtiere und Weichtiererzeugnisse. Weitere Informationen zu Zusatzstoffen, Allergenen & Nährwerten unter funkybowl.de, im ausliegenden Infomaterial oder auf Nachfrage bei unseren Mitarbeitern. Stand: Mai 2023.

# FUNKYBOWL

FEEL GOOD FOOD

Jetzt probieren  
**NEUE BOWL**  
MIT VEGANEM FETA &  
KALAMATA-OLIVEN



**EL GRECO**  
LECKER MIT  
ROTE-BETE-SESAM-  
SAUCE<sup>MN</sup>



funkybowl.de

# BOWLS

## FUNKY MONKEY



lecker  
MIT  
CURRY  
MANGO  
SAUCE

Quinoa-Vollkornreis,  
Grillgemüse, Süßkartoffeln<sup>1</sup>,  
Rote Bete, Edamame<sup>F</sup>, Mais,  
Granatapfelkerne, Walnüsse<sup>H3</sup>

643 kcal | € **12,50**

## SPRINGBREAK



lecker  
MIT  
GURKE  
TAHINI  
SAUCE

Kartoffelstampf<sup>FF012,4</sup>,  
Erbsen, Möhren, gerösteter Blumenkohl,  
Rotkrautsalat, Gurke, Falafel-Bällchen<sup>A1</sup>,  
karamellierte Zwiebeln<sup>O2,4</sup>, Röstzwiebeln<sup>A1</sup>

427 kcal | € **12,90**

## WONDERBOWL



lecker  
MIT  
KNOBLAUCH  
INGWER  
SAUCE

Couscous<sup>ALF,3</sup>,  
Staudensellerie<sup>1</sup>, rote Linsen<sup>ALFN,3</sup>,  
Zucchini-Nudeln, Grillgemüse, Kidney-  
bohnen, Hummus Natur<sup>N</sup>, Granatapfelkerne

762 kcal | € **13,90**

## ALOHA



lecker  
MIT  
THAI  
CURRY  
SAUCE

Vollkornreis,  
Süßkartoffeln<sup>1</sup>, Curry-Blumenkohl<sup>M,1</sup>,  
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



lecker  
MIT  
CURRY  
MANGO  
SAUCE

Vollkornreis,  
Rote Bete, Avocadocreme, 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



lecker  
MIT  
SOJA  
ERDNUSS  
SAUCE

Weißer Reis,  
Wakame-Algensalat<sup>ALFN,1</sup>, Curry-  
Blumenkohl<sup>M,1</sup>, Möhren, karamellierte  
Zwiebeln<sup>O2,4</sup>, gebratene Champignons<sup>ALF</sup>,  
Brokkoli<sup>1</sup>, Edamame<sup>F</sup>, eingelegter Ingwer<sup>3,7,9</sup>

441 kcal | € **11,90**

## VEGGIE DELUXE



lecker  
MIT  
GURKE  
TAHINI  
SAUCE

Weißer Reis,  
gerösteter Blumenkohl,  
Edamame<sup>F</sup>, Blaubeeren, Falafel-  
Bällchen<sup>A1</sup>, geröstete Kichererbsen,  
Brokkoli<sup>1</sup>, Mais

544 kcal | € **11,90**

## WILD FLAVOR



lecker  
MIT  
HOT CHI  
POTLE  
SAUCE

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

704 kcal | € **12,50**

## HI PROTEIN



lecker  
MIT  
SOJA  
ERDNUSS  
SAUCE

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

723 kcal | € **13,90**

NEU

**VEGANER  
MILCHREIS**<sup>1,F</sup>

plant-based  
MIT KOKOS-MILCH

Weitere Desserts & Getränke  
auf funkybowl.de

## ITALIAN LOVE



lecker  
MIT  
RUCOLA  
SENF  
SAUCE

Wildkräutersalat, Möhren, Mais,  
Gurke, Rote Bete, Kalamata-Oliven,  
Grillgemüse, getrocknete Tomaten<sup>O2</sup>,  
Körnermix, Sesam<sup>N</sup>

354 kcal | € **11,90**

## HELLO CHICO



lecker  
MIT  
KNOBLAUCH  
INGWER  
SAUCE

Wildkräutersalat, planted™ Chicken<sup>M</sup>,  
Zucchini-Nudeln, Möhren,  
Rotkrautsalat, schwarze Bohnen<sup>ALFN,0,3</sup>,  
Staudensellerie<sup>1</sup>, Sesam<sup>N</sup>

309 kcal | € **11,90**

## GREENLAND



lecker  
MIT  
BAL SAMICO  
HIMBEER  
SAUCE

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



lecker  
MIT  
GURKE  
TAHINI  
SAUCE

Wildkräutersalat, Gurke, Edamame<sup>F</sup>,  
Curry-Blumenkohl<sup>M,1</sup>, Hummus Natur<sup>N</sup>,  
karamellierte Zwiebeln<sup>O2,4</sup>,  
geröstete Kichererbsen, Koriander, Sesam<sup>N</sup>

277 kcal | € **11,50**

## BEACHHOUSE

Weizentortilla<sup>A1</sup>, Salat,  
Erbsen-Hummus<sup>N</sup>, planted™ Kebap,  
karamellierte Zwiebeln<sup>O2,4</sup>, rote Linsen<sup>ALFN,3</sup>,  
Gurke-Tahini-Sauce<sup>FMN,1,3</sup>

726 kcal | € **8,90**

## CALIFORNIA

Weizentortilla<sup>A1</sup>, Salat, Erdnuss-  
Hummus<sup>E,FN,1,3</sup>, gerösteter Blumenkohl,  
Süßkartoffeln<sup>1</sup>, Erdnüsse<sup>F</sup>,  
Soja-Erdnuss-Sauce<sup>E,FM,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>,  
planted™ Kebap, karamellierte Zwiebeln<sup>O2,4</sup>,  
Rotkrautsalat, Gurke, Kirschtomaten,  
Hot Chipotle-Sauce<sup>FM,1,3</sup>

640 kcal | € **8,90**

# WRAPS

Alle Bowls  
inklusive  
Wildkräuter-  
salat und  
Sesam<sup>N</sup>.

## BUDDHA



lecker  
MIT  
GURKE  
TAHINI  
SAUCE

Couscous<sup>ALF,3</sup>,  
Brokkoli<sup>1</sup>, rote Linsen<sup>ALFN,3</sup>, Gurke,  
Mais, geröstete Kichererbsen,  
karamellierte Zwiebeln<sup>O2,4</sup>,  
Falafel-Bällchen<sup>A1</sup>, Koriander

720 kcal | € **13,90**

## CHICKARELLA



lecker  
MIT  
CURRY  
MANGO  
SAUCE

Weißer Reis,  
Süßkartoffeln<sup>1</sup>, planted™ Chicken<sup>M</sup>,  
Curry-Blumenkohl<sup>M,1</sup>, Zucchini-Nudeln, Mais,  
Erdnuss-Hummus<sup>E,FN,1,3</sup>, karamellierte  
Zwiebeln<sup>O2,4</sup>, Erdnüsse<sup>F</sup>

785 kcal | € **13,90**



lecker  
MIT  
ROTE BETE  
SESAM  
SAUCE

Kartoffelstampf<sup>FF012,4</sup>,  
veganer Feta, Hummus Natur<sup>N</sup>,  
karamellierte Zwiebeln<sup>O2,4</sup>,  
Kirschtomaten, Gurke,  
Kalamata-Oliven, Röstzwiebeln<sup>A1</sup>

629 kcal | € **14,50**

Jetzt probieren!

NEU  
**EL  
GRECO**

MIT VEGANEM FETA  
UND KALAMATA-  
OLIVEN