

## Philosophie

„Der Darm ist das Tor zum Leben.“ lautet ein asiatisches Sprichwort. Besonders in Zeiten des Überangebotes an Nahrung, in denen lange Perioden des Fastens oder der verringerten Nahrungsaufnahme nicht mehr praktiziert werden ist es von entscheidender Bedeutung, dass wir unserem Verdauungssystem mal eine Pause gönnen. Genau wie der Innenraum unseres Autos regelmäßig gereinigt werden muss, muss es auch unser Darm. Oder was wäre, wenn wir die Toilette immer nur spülen und sie nie ausbürsten würden? Schon Hippokrates sagte:

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel,  
und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“

All unsere Speisen bestehen aus frischen regionalen Bio-Zutaten und Superfoods, die saisonal leicht variieren. Sie enthalten weder Tierprodukte, Zucker, Gluten, Transfette, Süßstoffe, Säurebildner, künstliche Aromen, Geschmacksverstärker, Emulgatoren, Farb- und Konservierungsstoffe. Zudem arbeiten wir mit dem zertifizierten Aquion-Wasserfilter-System, Grandewasser Filter, Vitamix Blender und Dörrgerät.

## Kuren

Wir bieten Kuren mit Cassia Fistula, Wildkräutern und Superfoods wie der Chlorella Alge in Smoothies, frisch gepresste Gemüsesäfte oder eine komplette Versorgung mit Rohkostspeisen an.

## Bioscan & Ernährungsberatung

Durch den Einsatz unseres Bioscans können wir Ihnen eine detaillierte Tagesstruktur und einen persönlichen Ernährungsplan für Ihren Alltag erstellen. Der Bioscan kostet 30 Min. 49 € / 1 Stunde 89 €. Bitte kommen Sie 5 Minuten vor dem Termin ins Greenfoody. Für einen Hausbesuch senden Sie uns gerne eine Anfrage via E-Mail.



## Öffnungszeiten

Mo – Fr: 8:00 – 20:00 Uhr  
Sa: 9:00 – 20:00 Uhr  
So, Feiertage: 9:00 – 20:00 Uhr

Jeden Tag bis 12:00 Uhr  
„All you can eat“ Brunch

für 19,70€

## Adresse

Rohkosteria  
Sandweg 6 c  
60316 Frankfurt am Main

069 - 43 052 616  
www.frankfurt.greenfoody.de  
frankfurt@greenfoody.de



# Rohkosterla

Frankfurt - Bornheim

## Die vegane Rohkostbar

### Speisekarte



Lieferando.de  
Einfach bestellen  
und liefern  
lassen.

# Deftiges

## Belegte Brötchen

Salat, Tomaten, Paprika, Gurken, Zwiebeln, Sprossen

5,70€

## Gorillasalat

Diverse Salate, frische (Wild-)Kräuter, Tomaten, Buchweizen-/Sonnenblumenkern-/ Mungbohnsensprossen, frisches saisonales Gemüse, Cashewcreme, Brokkoli-/Chiasprossen, Dressing des Hauses

8,70€

## Pizza

Buchweizen-Gemüse-Teig, marinierte Pilze, Tomaten, marinierte Paprika, Walnuss-Tomaten-Pesto, Cashewcreme, Rohmesan, Basilikum

9,70€

## Spaghetti Cashewnara

Spiralnudeln aus Zucchini, Cashewcreme, marinierte Pilze, Rohmesan

8,70€

## Spaghetti Wolognese

Spiralnudeln aus Zucchini mit Walnuss-Tomaten-Pesto und frischen Kräutern, marinierte Paprika, marinierte Pilze, Rohmesan, Basilikum

8,70€

## Burger

Hausgemachtes Burgerbrötchen, Gemüsepaty, Tomaten, Gurken, Salat, Zwiebeln, Cashewcreme, Tomaten-Walnuss-Pesto

9,70€

## Wrap

Tortilla, frisches Gemüse, Salatmischung, Kräutercreme, (Wild-)Kräuter, Walnuss-Tomaten-Pesto und Cashewcreme

9,70€

## Falafel-Hummus Teller

Kleiner gemischter Salat, mariniertes Gemüse, Hummus, Tomatendip, Falafel

10,70€

## Lasagne

Saisonales Gemüse, Zucchiniplatten, Tomaten-Walnuss-Pesto, Cashewcreme, Rohmesan, mariniertes Gemüse

9,70€

🌰 Enthält Walnüsse. 🌱 Enthält Mandeln. 🥜 Enthält Soja. 💧 Kann Mandeln enthalten. 🌿 Kann Sesam enthalten. 🌰 Kann Erdnüsse enthalten.

# Süßes

## Schokobrotchen

Reiskleie, Leinsamen, Carob, Kokosöl, Vanille, Datteln

2,70€

## Superfood-Müsli

Frisches Obst, Datteln, Goji Beeren, Maulbeeren, Chiasamen, Granola aus gekeimtem Buchweizen, gemahlener Nussmix, selbstgemachter Nussdrink

7,70€

## Schoko-Torte

Nüsse, Datteln, Vanille, Kokosöl, Carob, Banane, Hanfsamen, Mandelmus

4,00€

## Kokosmus-Frucht-Torte

Nüsse, Datteln, Kokosmus, Früchte, Hanfsamen, Mandelmus

4,00€

## Gourmet-Torte

Wöchentlich variierend - auf Wunsch auf Bestellung

4,00€

## Energiekugel

Variierende Sorten mit: Nüssen, Stevia, Vanille, Kokosöl/-flocken, Carob

1,70€

## Sonnenblumenkernbrötchen

Reiskleie, Leinsamen, gekeimte Sonnenblumenkerne

2,70€

## Eiweiß Cookie

Buchweizen, Hanfprotein, Zimt, Vanille

2,70€

## MisterRAW Protein Riegel

Buchweizen, Hanfprotein, Zimt, Vanille, Carob

2,70€

## Maqui-Bowl

Bananen, Maqui-Beerenpulver, Hanfsamen, Toppings

7,70€

# Shots

0,4cl alle 3,70€

0,4cl 5,70€

## Booster

Haritaki, Guarana, Chiasamen

## Dampfmaschine

Zitronen, Ingwer, Pfeffer, Nelken, Kurkuma

## Rapunzel

Bockshornklee, Gojibeeren, Brennnesseln

## Greenpower

frisch entsaftetes Weizengras

# Smoothies

0,3l 3,70€

0,5l 5,00€

## Roter Riese (Beerenpower)\*

Saisonal: Beeren, Äpfel, Zitronen, Birnen, Bananen, Melone, Trauben

## Gorilla (Proteinsmoothie)\*

Saisonal: Blattgrün, Bananen, Pfirsiche, Birne, Wildkräuter, Ananas, Spirulina

## Topmodel (Detoxsmoothie)\*

Saisonal: Gurke, Melone, Blattgrün, Äpfel, Kiwis, Mango, Ananas, Wildkräuter, Chlorella

## Lebenslust (Glücklichmacher)\*

Saisonal: Ananas, Bananen, Birnen, Orangen, Zitronen, Papayas, Mango, Passionsfrucht

## Chocoloko (Kindheitstraum)\*

Carob, Bananen, Hanfsamen, Birnen

# Getränke

Aquion-Aktiv-Wasser 0,5 l 2,00€

Nuss-/Kokos- oder Hanfdrink 0,3 l 2,70€

Kakao mit Nuss-/Kokos-/Hanfdrink 0,3 l 3,70€

Tee in diversen Sorten 0,3 l 2,70€

Frisch gepresster Gemüsesaft 0,3 l 8,00€

Kaffee des Hauses, Nuss-/Kokos- oder Hanfdrink, Kokosblütenzucker 0,3 l 3,70€

Frischer Orangen- oder Apfelsaft 0,5 l 5,00€

Weizengrassaftgetränk 0,5 l 5,00€

Fermentationssaft Kombucha/ -Kefir 0,3 l 3,70€

# Sparmenü

15,70€

Burger / Wrap /  
Lasagne / Spaghetti /  
Gorillasalat / Pizza

+

Smoothie 0,5 l /  
Orangen-/ Apfelsaft 0,5 l

+

Torte / Beilagensalat

# Frühstücks- menü 9,70€

Superfood-Müsli /  
belegtes Brötchen / Schoko-  
brötchen / Maqui-Bowl

+

Kaffee 0,5 l / Kakao 0,5 l /  
Smoothie 0,5 l /  
Orangen-/ Apfelsaft 0,5 l

\* Unsere Zutaten variieren täglich nach dem saisonalen Angebot.