

# WILD BOWLS



superfood bar

## HEARTY BOWLS

available from 11:00 until 19:00

### Planted Masala Curry (warm)

26.00 CHF

Indian Curry Spices, Planted.Chicken, Grüne Bohnen, Kokosmilch, Vollkornreis/Quinoa-Mix, Cashewnüsse, Koriander

### Chili Sin Carne Bowl (warm) seasonal NEW

19.50 CHF

Tomaten, Bohnen, Süsskartoffel, Kichererbsen, Peperoni, Walnuss-Chorizo, Vollkornreis/Quinoa-Mix, vegane Sour Cream, Avocado, Koriander

**empfohlenes add-on: Planted.Chicken +6.00 CHF**

### Power Dahl Soup (warm)

16.00 CHF

Rote Linsen, Tomaten, Kokosmilch, Indian Spices, Koriander

### Oriental Falafel Bowl GF

24.90 CHF

Vollkornreis/Quinoa-Mix, Falafel, Brokkoli, Spinat, Gurke, gelbe Randen, eingelegte Zwiebeln, Power-Kräutermix, weisse Hummus-Sauce, Harissa-Cashewnüsse

### Poké Bowl GF

24.90 CHF

Vollkornreis/Quinoa-Mix, Mango, Avocado, Räuchertofu, Edamame, Japanese Coleslaw, Spinat, Gurke, Rüebli, eingelegte Zwiebeln, Sesam, Erdnüsse, Sprossen, Miso-Tahini-Dressing

**ersetze Tofu mit Planted.Chicken +1.00 CHF**

### Mexican Bowl GF

24.90 CHF

Vollkornreis/Quinoa-Mix, Planted.Chicken, Guacamole, Salsa, schwarze Bohnen, Salat, Koriander, Nachos, Chipotle-Lime-Dressing

### Kale Caesar Salad - Winter Edition

21.90 CHF

Lattichsalat, massierter Federkohl, Cherrytomaten, Avocado, Kichererbsen, Cashew-Parmesan, Coconut-Bacon, Croutons, Cashew-Caesar-Dressing

**empfohlenes add-on: Planted.Chicken +6.00 CHF**

### Soup & Avo Toast Combo Deal:

22.00 CHF

Power Dahl Soup & Smashed Avo Toast

## AÇAÍ BOWLS

available all day

### Original Bowl

SMALL 12CHF | REGULAR 15CHF | LARGE 18CHF

**Base:** Açai Püree, Banane

**Toppings:** Granola, Hanfsamen, Banane, Blaubeeren

### Berry Nice Bowl

SMALL 13CHF | REGULAR 16CHF | LARGE 19CHF

**Base:** Açai Püree, Banane

**Toppings:** Granola, Kokosflocken, Gojiibeeren, Erdbeeren, Blaubeeren

### Go Nuts Bowl

SMALL 13CHF | REGULAR 16CHF | LARGE 19CHF

**Base:** Açai Püree, Banane

**Toppings:** Granola, Kakaostücke, Erdnussbutter, Kiwi, Banane

### Winter Bowl - seasonal NEW

REGULAR 16CHF | LARGE 19CHF

**Base:** Açai Püree, Banane

**Toppings:** Granola, Pumpkin-Chia-Pudding, Apfel, Birne, Marroni-Crumble, Cashewbutter, Blütenpollen, Zimt

Make your Bowl **gluten-free** GF

Ersetze das Granola mit unserem **Homemade Paleo Granola** +1.00CHF

## WAS IST AÇAÍ ?

Die Açai-Beere ist bekannt für ihre herausragenden Gesundheitsvorteile. Sie ist reich an Antioxidantien, herzgesunden Omega-Fettsäuren und liefert einen natürlichen Energieschub, was sie besonders bei Athleten und Gesundheitsbewussten beliebt macht.

Durch den Verzehr unserer zertifizierten Bio-Açai-Beeren, die wild im Amazonasregenwald wachsen, trägst du nicht nur zum Schutz des Regenwaldes bei, sondern unterstützt auch die Lebensgrundlagen tausender Brasilianer.

## SMOOTHIE BOWLS

available all day

### Snickers Protein Bowl GF

SMALL 13CHF | REGULAR 16CHF | LARGE 19CHF

**Base:** Kokospüree, Banane, Cashews, Proteinpulver, Kakaopulver, Erdnussbutter, Mesquite, Dattel

**Toppings:** Granola, Protein-Crispies, Erdnussbutter, No-tella, Erdbeeren, Banane

### Layered Açai & Snickers Bowl GF

REGULAR 16CHF | LARGE 19CHF

**Base:** Açai & Snickers Base

**Toppings:** Gleich wie Snickers Protein Bowl



## WHERE TASTE MEETS HEALTH

@ [WILDBOWLS](#)

[WILD-BOWLS.COM](#)

GF = glutenfrei

GF = hoher Proteingehalt

# WILD BOWLS



superfood bar

## TOASTS

available all day

### Smashed Avo Toast

Powerbrot, Avocado, Limette, eingelegte Zwiebeln, Chili, Mais-Crumble, Hanfsamen, Sprossen, Olivenöl, Meersalz  
*empfohlenes add-on: Planted.Chicken 6.00CHF*

14.90 CHF

### No-tella Banana Toast

Powerbrot, Tahini-Kakao-Aufstrich, Cashewmus, Datteln, Paleo Granola, Banane

12.00 CHF

## PORRIDGE BOWLS

available from 9:00 until 11:00

### MAKE YOUR OWN

14.00 CHF

**Base:** Hafergrütze, Quinoa, Erbsenmilch, Agave

**1. Wähle eine Frucht:** Banane, Blaubeere, Erdbeere, Kiwi, Apfel, Mango, Ananas

**2. Wähle ein Superfood-Topping:** Hanfsamen, Kokosflocken, Gojibeeren, Kakaostücke, Protein-Crispies, Leinsamen, Chiasamen

**3. Wähle ein Nussbutter:** Erdnussbutter, Homemade No-tella, Mandelbutter, Cashewbutter

## PANCAKES

available only at our Saturday Brunches

### MAKE YOUR OWN

18.00 CHF

**Base:** 3 vegane Pancakes, Paleo Granola

**1. Wähle eine Frucht:** Banane, Blaubeere, Erdbeere, Kiwi, Apfel, Mango, Ananas


**2. Wähle ein Nussbutter:** Erdnussbutter, Homemade No-tella, Mandelbutter, Cashewbutter

**3. Wähle ein Finish:** Ahornsirup, Dattelsirup

## SUPERFOOD SMOOTHIES

available all day

**NEW** **Pumpkin Maple Elixir** / Hailey Outland x Wild Bowls 4 DL 13.00 CHF  
Kürbis, Kokosnuss, Banane, Ahorn, Kakaonibs, Himalaya-Salz, Mushroom Adaptogens, Kürbisgewürze, Sproud Mylk

**Beast Mode (26g Protein)**  4 DL 13.00 CHF  
Kokos, Banane, Maca, Vanilla Protein, Kakaonibs, Erdnussbutter

**Berry Wild** 4 DL 11.00 CHF  
Blaubeeren, Açai, Banane, Ananas, Leinsamen, Erbsenmilch

**Green Glow** 4 DL 10.00 CHF  
Ananas, Mango, Spinat, Chiasamen, Dattel, Spirulina, Kokoswasser

Add extra protein to your Smoothie +1.50 CHF  
Nature / Cacao & Peanut / Vanilla

## KOMBUCHA ON TAP

Organic & Unpasteurized SWISS KOMBUCHA

**Seasonal Falvor** - please inquire at the counter 5 DL 7.00 CHF


**Strawberry Cherry Mint Kombucha** 5 DL 7.00 CHF

## HEALTHY SNACKS

Indulge in our refined sugar free Power Snacks

**Homemade Banana Bread**  5.00 CHF  
Leinsamen, Banane, Dattel, Zimt

**Power Noshballs** 4.00 CHF  
Datteln, Cashewnüsse, Walnüsse, Kaffeebohnen, Haferflocken, Kakao, Kokosnuss, Reissirup und Himalaya Salz

**Protein Noshballs**  4.00 CHF  
Datteln, Cashew, Haferflocken, Kakao, Walnüsse, Protein, Reissirup, Schweizer Alpen Salz, Coffee, Rice Syrup, Himalaya Salz

## DON'T PANIC, IT'S ORGANIC!

Wir verwenden natürliche, unverarbeitete Zutaten und bevorzugen Bio- und saisonale Produkte. Geniesse unsere Speisen im Bewusstsein, dass sie ohne raffinierten Zucker und künstliche Zusätze zubereitet werden.

## COFFEE, LATTES & TEA

**Espresso** 4 CHF

**Doppio/Americano** (iced/hot) 5 CHF

**Cappuccino** 5.50 CHF

**Latte Macchiato** (iced/hot) 6 CHF

**Pumpkin Spice Latte** - seasonal **NEW** 6.50 CHF

Kürbis, Kaffee, Ahorn, Himalaya-Salz, Mushroom Adaptogens, Kürbisgewürze, Sproud Mylk

**Bulletproof Coffee** (iced/hot) 6.50 CHF

Kaffee, Mandelbutter, Kokosöl, MCT, Ashwaganda, Dattel

**Matcha Latte** (iced/hot) 6.50 CHF

Matcha, Hafermilch, Agave (optional)

**Chai Latte** (iced/hot) 6.50 CHF

TOSO Chai Sirup, Erbsenmilch

Dirty: mit Espresso Shot +1.00CHF

**Hot Super Chocolate** 6.50 CHF

Kakao, Zimt, Mesquite, Reishi, Chaga, Cayenne, Erbsenmilch

**Golden Latte** 6.50 CHF

Gewürzmischung, Kokosöl, Erbsenmilch

**Ginger Lemon Infusion** 5.50 CHF

Frischer Ingwer, frische Zitrone, Ingwerkonzentrat


**Hot Tea** 5.50 CHF

Bitte an der Bar nachfragen

Verfügbare Milchalternativen: Oat Mylk Oatly, Pea Mylk Sproud

# IT'S BEYOND HEALTHY, IT'S A LIFESTYLE

 [WILDBOWLS](https://www.instagram.com/wildbowls)  
[WILD-BOWLS.COM](https://www.wild-bowls.com)

 = glutenfrei

 = hoher Proteingehalt

All prices include VAT and are in CHF