



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 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 24.90 CHF

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

Poké Bowl 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 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 12 CHF | REGULAR 15 CHF | LARGE 18 CHF

Base: Açaí Püree, Banane

Toppings: Granola, Hanfsamen, Banane, Blaubeeren

Berry Nice Bowl

SMALL 13 CHF | REGULAR 16 CHF | LARGE 19 CHF

Base: Açaí Püree, Banane

Toppings: Granola, Kokosflocken, Gojibeeren, Erdbeeren, Blaubeeren

Go Nuts Bowl

SMALL 13 CHF | REGULAR 16 CHF | LARGE 19 CHF

Base: Açaí Püree, Banane

Toppings: Granola, Kakaostücke, Erdnussbutter, Kiwi, Banane

Winter Bowl - seasonal REGULAR 16 CHF | LARGE 19 CHF

Base: Açaí Püree, Banane

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

Make your Bowl **gluten-free**

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

WAS IST AÇAÍ ?

Die Açaí-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-Açaí-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

SMALL 13 CHF | REGULAR 16 CHF | LARGE 19 CHF

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

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

Layered Açaí & Snickers Bowl

REGULAR 16 CHF | LARGE 19 CHF

Base: Açaí & Snickers Base

Toppings: Gleich wie Snickers Protein Bowl



WHERE TASTE MEETS HEALTH

@ WILDBOWLS
WILD-BOWLS.COM

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

14.90CHF

No-tella Banana Toast

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

12.00CHF

PORRIDGE BOWLS

available from 9:00 until 11:00

MAKE YOUR OWN

14.00CHF

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 ^{GF}

18.00CHF

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 13.00CHF

Kürbis, Kokosnuss, Banane, Ahorn, Kakaonibs, Himalaya-Salz, Mushroom Adaptogens, Kürbisgewürze, Sproud Mylk

Beast Mode (26g Protein) ^{GF} 4 DL 13.00CHF

Kokos, Banane, Maca, Vanilla Protein, Kakaonibs, Erdnussbutter

Berry Wild 4 DL 11.00CHF

Blaubeeren, Açai, Banane, Ananas, Leinsamen, Erbsenmilch

Green Glow 4 DL 10.00CHF

Ananas, Mango, Spinat, Chiasamen, Dattel, Spirulina, Kokoswasser

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

AGUAS FRESCAS

Superfood infused Water, crafted with filtered water

Geniesse unsere täglich frisch zubereitete Auswahl an erfrischenden AGUAS FRESCAS, hergestellt mit unserem durch den EVOfilter speziell gefiltertes, sauberes Wasser. 2 DL 4.00CHF + FREE REFILL

HEALTHY SNACKS

Indulge in our refined sugar free Power Snacks

Homemade Banana Bread ^{GF} 5.00CHF

Leinsamen, Banane, Dattel, Zimt

Power Noshballs 4.00CHF

Datteln, Cashewnüsse, Walnüsse, Kaffeebohnen, Haferflocken, Kakao, Kokosnuss, Reissirup und Himalaya Salz

Protein Noshballs ^{GF} 4.00CHF

Datteln, Cashew, Haferflocken, Kakao, Walnüsse, Protein, Reissirup, Schweizer Alpen Salz, Coffee, Rice Syrup, Himalaan 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](#)
[WILD-BOWLS.COM](#)

^{GF} = glutenfrei

^{GF} = hoher Proteingehalt

All prices include VAT and are in CHF