

# CHICKEN BOWL

## CHICKEN MINT CLASSIC

Gedämpftes Huhn,  
Karotte, Gurke, Tomaten,  
frische Minze & Thai-Kräuter,  
Geröstete Reisflocken

Limetten-Koriander-Dressing

### CLASSIC:

Salat oder Jasmin-Reis  
€ 8,50

## CHICKEN MINT DELUXE

Gedämpftes Huhn,  
Karotte, Gurke, Tomaten,  
frische Minze & Thai-Kräuter,  
Geröstete Reisflocken

### EXTRA TOPPINGS:

Edamame, Wasabi-Sesam,  
Zitronengras, Erbsenspargel-  
Sprossen, Frische Mango

Limetten-Koriander-Dressing

### BASIS 1:

Salat und Jasmin-Reis  
€ 10,50

### BASIS 2:

Salat, Kokos-Kurkuma-Reis  
€ 12,00

### BASIS 3 - MAGIC:

Shirataki-Nudeln  
(9,5 kcal/100g)  
€ 12,50



# BEEF BOWL

## BEEF MINT CLASSIC

Gedämpftes Weiderind,  
Karotte, Gurke, Tomaten,  
frische Minze & Thai-Kräuter,  
Geröstete Reisflocken

Tamarinden-Dressing

### CLASSIC:

Salat oder Jasmin-Reis  
€ 9,50

## BEEF MINT DELUXE

Gedämpftes Weiderind,  
Karotte, Gurke, Tomaten,  
frische Minze & Thai-Kräuter,  
Geröstete Reisflocken

### EXTRA TOPPINGS:

Edamame, Wasabi-Sesam,  
Zitronengras, Erbsenspargel-  
Sprossen, Frische Mango

Tamarinden-Dressing

### BASIS 1:

Salat und Jasmin-Reis  
€ 11,50

### BASIS 2:

Salat, Kokos-Kurkuma-Reis  
€ 13,00

### BASIS 3 - MAGIC:

Shirataki-Nudeln  
(9,5 kcal/100g)  
€ 13,50



# MAGIC VEGAN BOWL

## **BROCCOLI × SESAM TOFU CLASSIC**

Gedämpfter Brokkoli,  
Gerösteter Sesam-Tofu,  
Karotte, Gurke, Tomaten,  
frische Thai-Kräuter

Hausgemachte  
Erdnussbutter-Creme

### **CLASSIC:**

Salat oder Jasmin-Reis  
€ 9,50

## **BROCCOLI × SESAM TOFU DELUXE**

Gedämpfter Brokkoli,  
Gerösteter Sesam-Tofu,  
Karotte, Gurke, Tomaten,  
frische Thai-Kräuter

### **EXTRA TOPPINGS:**

Avocado-Creme, Cranberries,  
Edamame, Chia- & Leinsamen

Hausgemachte  
Erdnussbutter-Creme

### **BASIS 1:**

Salat und Jasmin-Reis  
€ 11,50

### **BASIS 2:**

Salat, Kokos-Kurkuma-Reis  
€ 13,00

### **BASIS 3 - MAGIC:**

Shirataki-Nudeln  
(9,5 kcal / 100g)  
€ 13,50



# FISH BOWL

## MANGO PRAWN SALAD

Mango, gedämpfte Garnelen, geröstete Cashewkerne, frische Thai-Kräuter

Ananas-Dressing

### CLASSIC:

Salat oder Jasmin-Reis

€ 10,50

### DELUXE:

#### BASIS 1:

Salat und Jasmin-Reis

€ 12,50

#### BASIS 2:

Salat, Kokos-Kurkuma-Reis

€ 14,00

#### BASIS 3 - MAGIC:

Shirataki-Nudeln  
(9,5 kcal/100g)

€ 15,50

## TUNA LEMONGRASS

Thunfisch-Filet (MSC nachhaltige Fischerei), Karotte, Gurke, Tomaten, frische Thai-Kräuter

Limetten-Koriander-Dressing

### CLASSIC:

Salat oder Jasmin-Reis

€ 8,50

### DELUXE:

#### BASIS 1:

Salat und Jasmin-Reis

€ 10,50

#### BASIS 2:

Salat, Kokos-Kurkuma-Reis

€ 12,00

#### BASIS 3 - MAGIC:

Shirataki-Nudeln  
(9,5 kcal/100g)

€ 12,50



# CURRY BOWL

## WARM

### CHICKEN ODER BEEF CURRY

Gedämpftes Huhn oder Rind,  
Brokkoli, Karotte, Paprika,  
Kokos-Flakes,  
frische Thai-Kräuter

#### **BASIS 1:**

Jasmin-Reis oder  
Kokos-Kurkuma-Reis  
Mit Huhn: €8,50  
Mit Rind: €9,50

#### **BASIS 2 - MAGIC:**

Shirataki-Nudeln  
(9,5 kcal/100g)  
Mit Huhn: € 12,50/  
Mit Rind: € 13,50

### BROCCOLI × SESAM TOFU CURRY

Gedämpfter Brokkoli,  
Gerösteter Sesam-Tofu,  
Karotte, Paprika,  
Kokos-Flakes,  
frische Thai-Kräuter

#### **BASIS 1:**

Jasmin-Reis oder  
Kokos-Kurkuma-Reis  
€ 9,50

#### **BASIS 2 - MAGIC:**

Shirataki-Nudeln  
(9,5 kcal/100g)  
€ 13,50



# EXTRAS & BEILAGEN

## EXTRA TOPPING FOR FREE

Knoblauch-Öl

Oliven-Öl

Chili-Öl

Reisflocken

Extra-Dressing

(nur im Restaurant  
erhältlich)

## EXTRA TOPPING € 0,80

Avocado-Creme

Erbsenspargel-Sprossen

Frische Mango

## BEILAGEN

Jasmin-Reis

€ 1,50

Kokos-Kurkuma-Reis

€ 2,50

Salat-Mix

€ 3,00

Shirataki-Nudeln

(9,5 kcal/100g)

€ 3,50

Eine Liste aller Allergene und Zusatzstoffe erhalten Sie beim Servicepersonal.



## NAUM FOOD

### **Kompromisslos gesund und**

**frisch** ist unser Leitgedanke. Alle Produkte werden größtenteils regional bezogen und kommen entweder **gedämpft** oder frisch in die Bowl.

Wir verarbeiten ausschließlich qualitativ hochwertige Zutaten, die besonders **vitamin- und mineralstoffreich** sind und **keine Geschmacksverstärker** enthalten. Zudem sind **alle Bowls Gluten frei**. Unsere **Dressings** kommen **ohne Öl** aus und stehen den ölhaltigen Dressings in nichts nach.

## MAGIC NOODLES KONJAK-PFLANZE

### **Low-Carb**

Basische Nudeln ohne Kohlenhydrate, Proteine und nahezu frei von Kalorien.

### **Healthy**

Glutenfrei, für Diabetiker geeignet; tragen zu einem gesunden Blutdruck, Blutfettwert und Cholesterinspiegel bei.



### **Vegan**

Konjak ist ein asiatisches Wurzelgemüse und besteht ausschließlich aus Wasser und Ballaststoffen

---

## CONTACT

Barer Straße 38  
80333 München  
[www.naum.de](http://www.naum.de)

  [naum.munich](https://www.naum.munich)

## ÖFFNUNGSZEITEN.

Mo - Fr, 11 - 19 Uhr

## TAKE AWAY

### RESERVIERUNG / BESTELLUNG.

Tel. 089 958 799 22  
WhatsApp. 0176 71154905

# SNACKS & SWEETS

## GETRÜFFELTE EDAMAME

Wasabi-Sesam & Meersalz  
(Vegan)  
€ 4,50

## GEEISTE-MOCHI IM REISMANTEL (VEGAN)

Zwei Kugeln, wahlweise:  
Mango-Mousse,  
belgisches Schokoladen-  
Mousse  
€ 4,50

## AFFOGATO

Eine Kugel Bourbon-  
Vanille-Eis mit Espresso  
€ 3,50

## SALTED COCONUT PANNA COTTA

Gesalzene Kokosnuss-Panna-  
Cotta mit Himbeer-Jus,  
frische Mango & Kokoschips  
€ 3,50

## SCHOKOLADENTARTE

Luftiger Baiser ausgebacken  
mit Zartbitterschokolade und  
fein gemahlene Mandeln  
€ 3,00





# GETRÄNKE

## KAFFEE & TEE

### Espresso

€ 2,20

### Espresso Macchiato

€ 2,50

### Espresso Doppio

€ 3,50

### Capuccino

€ 3,20

### Latte Macchiato

€ 4,10

### Caffè Lungo

€ 3,20

### Frischer Minz Tee

€ 3,60

### Ingwer x Minze

€ 4,10

### Zitronengras x Limette

€ 4,10

### Grüner Tee

€ 2,80

### Schwarzer Tee

€ 2,80

## FRISCH GEPRESST

### APFEL-KAROTTE- INGWER-ORANGE

0,2l € 3,90

0,4l € 5,40

### ORANGENSAFT

0,2l € 3,50

0,4l € 4,50

### INGWER SHOT

Ingwer, Apfel, Zitrone,  
Agavendicksaft

0,03l € 2,80

### HAUSGEMACHTE LIMO

Soda, Limette, Minze,  
Ingwer, Zuckerrohrsirup

0,4l € 4,50

# ALKOHOLHALTIG & ALKOHOLFREI

## BIER\*

### Arcobräu Moser Liesl

0,33l € 2,50

0,5l € 3,20

### Gösser Radler

0,5l € 3,20

### Unertl Weißbier

0,5l € 3,20

### Arcobräu Moser Liesl

#### Alkoholfrei

0,5l € 3,20

## APERITIF

### Hugo

0,2l € 6,90

### Spritz

0,2l € 6,90

### Lillet Rosé Wild Berry

0,2l € 6,90

### Crodino Soda

#### Alkoholfrei

0,2l € 6,90

## SOFTDRINKS

### WASSER\*

#### Coralba Naturale

0,25l € 2,20

0,75l € 5,30

#### Coralba Frizzante

0,25l € 2,20

0,75l € 5,30

### COCA COLA\*

#### Cola

0,2l € 2,50

#### Cola Zero

0,2l € 2,50

### CHARITEA BIO\*

Mate | Black | Red | Green

0,33l € 3,00

### LEMONAID BIO\*

Limette | Maracuja

0,33l € 3,00

### PROVIANT BIO\*

Apfelschorle | Rhabarber

0,33l € 3,00