

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

  [naum.munich](https://www.instagram.com/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

OFFENE WEINE

Weiß

2019 WEISSBURGUNDER "VOM LÖSS"

Franz Keller (DE/Baden)

0,1L / 3,90 €

2019 RIESLING „SPEZL“

Villa Wolf, Ernst Loosen (DE/Pfalz)

0,1L / 3,50 €

Rosé

2019 ROSÉ

Domaine de Triennes (FR/ Provence-Alpes-Côtes d'Azur)

0,1L / 3,60 €

Rot

2011 CUVÉE "SAUVAGE"

Chateau Moyau (FR/Languedoc)

0,75L / 33,00 €

FLASCHENWEINE

Schaumwein

2019 FRIZZANTE 3000

Vino Infernale (DE/Württemberg)

0,75L / 21,00 €

CHAMPAGNER BRUT MAJEUR

AYALA (FR/Champagne/Aÿ)

0,75L / 39,00 €

CHAMPAGNER BRUT MAJEUR

AYALA (FR/Champagne/Aÿ)

0,375L / 26,00 €

CHAMPAGNER ROSÉ MAJEUR

AYALA (FR/Champagne/Aÿ)

0,375L / 29,00 €

Rosé

2019 ROSÉ

Domaine de Triennes (FR/ Provence-Alpes-Côtes d'Azur)

0,75L / 24,00 €

WEISSWEINE

2019 RIESLING "SPEZL"
Villa Wolf, Ernst Loosen (DE/Pfalz)
0,75L / 24,00 €

2019 WEISSBURGUNDER "VOM LÖSS"
Franz Keller (DE/Baden)
0,75L / 27,00€

2018 SAUVIGNON BLANC "POULLY FUMÉ"
Serge Dagueneau (FR/Loire)
0,75L / 36,00 €

2018 CHARDONNAY "PERNAND VERGELESSES LES COMBOTTES"
Pierre Yves Colin Morey (FR/Burgund)
0,75L / 59,00€

ROTWEINE

2011 CUVÉE "SAUVAGE"
Chateau Moyau (FR/Languedoc)
0,75L / 33,00 €

2017 PINOT NOIR "REVELATION"
Jerome Arnoux (FR/Jura)
0,75L / 39,00€

2012 NEBBIOLO BAROLO "DA GROMIS" D.O.C.G
Angelo Gaja (IT/Piemont)
0,75L / 80,00 €