

# **naum**

**THAI BOWLS**  
MENU

# CHICKEN BOWL

## CHICKEN MINT CLASSIC

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

Limetten-Koriander-Dressing

### CLASSIC:

Salat oder Jasmin-Reis  
€ 9,50

## 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  
€ 11,50

### BASIS 2:

Salat, Kokos-Kurkuma-Reis  
€ 13,00

### BASIS 3 - MAGIC:

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



# BEEF BOWL

## BEEF MINT CLASSIC

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

Tamarinden-Dressing

### **CLASSIC:**

Salat oder Jasmin-Reis  
€ 10,50

## 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  
€ 12,50

### **BASIS 2:**

Salat, Kokos-Kurkuma-Reis  
€ 14,00

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

Salat und Shirataki-Nudeln  
(9,5 kcal / 100g)  
€ 14,50



# 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  
€ 10,50

## **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  
€ 12,50

### **BASIS 2:**

Salat, Kokos-Kurkuma-Reis  
€ 14,00

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

Salat und Shirataki-Nudeln  
(9,5 kcal / 100g)  
€ 14,50



# CRISPY VEGGIE PAN (VEGAN)

## CLASSIC

Knackiges Gemüse:  
Karotte, Brokkoli, Paprika und  
Zwiebeln abgerundet mit  
einer glutenfreien Soja-Jus

Hausgemachte  
Crunchy Hoisin-Creme

### CLASSIC:

Salat oder Jasmin-Reis  
€ 10,50

## DELUXE

Knackiges Gemüse:  
Karotte, Brokkoli, Paprika und  
Zwiebeln abgerundet mit  
einer glutenfreien Soja-Jus

Hausgemachte  
Crunchy Hoisin-Creme

### EXTRA TOPPINGS:

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

### BASIS 1:

Salat und Jasmin-Reis  
€ 12,50

### BASIS 2:

Salat, Kokos-Kurkuma-Reis  
€ 14,00

### BASIS 3 - MAGIC:

Salat und Shirataki-Nudeln  
(9,5 kcal / 100g)  
€ 14,50



# FISH BOWL

## MANGO PRAWN SALAD

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

Ananas-Dressing

### CLASSIC:

Salat oder Jasmin-Reis

€ 11,50

### DELUXE:

#### BASIS 1:

Salat und Jasmin-Reis

€ 13,50

#### BASIS 2:

Salat, Kokos-Kurkuma-Reis

€ 15,00

#### BASIS 3 - MAGIC:

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

€ 16,50

## TUNA LEMONGRASS

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

Limetten-Koriander-Dressing

### CLASSIC:

Salat oder Jasmin-Reis

€ 9,50

### DELUXE:

#### BASIS 1:

Salat und Jasmin-Reis

€ 11,50

#### BASIS 2:

Salat, Kokos-Kurkuma-Reis

€ 13,00

#### BASIS 3 - MAGIC:

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

€ 13,50



# CURRY BOWL

## WARM

### CHICKEN ODER BEEF CURRY

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

#### **BASIS 1:**

Jasmin-Reis

#### **BASIS 2:**

Kokos-Kurkuma-Reis

Mit Huhn: €9,50

Mit Rind: €10,50

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

Shirataki-Nudeln

(9,5 kcal/100g)

Mit Huhn: € 13,50

Mit Rind: € 14,50

### BROCCOLI × SESAM TOFU CURRY

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

#### **BASIS 1:**

Jasmin-Reis

#### **BASIS 2:**

Kokos-Kurkuma-Reis

€ 10,50

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

Shirataki-Nudeln

(9,5 kcal/100g)

€ 14,50



## 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

### **BESTELLUNG.**

Tel. 089 958 799 22

WhatsApp. 0176 71154905

# SNACKS & SWEETS

## GETRÜFFELTE EDAMAME

Wasabi-Sesam & Meersalz  
(Vegan)  
€ 5,50

## GEEISTE-MOCHI IM REISMANTEL (VEGAN)

Zwei Kugeln, wahlweise:  
Mango-Mousse,  
belgisches Schokoladen-  
Mousse  
€ 5,50

## AFFOGATO

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

## SALTED COCONUT PANNA COTTA

Gesalzene Kokosnuss-Panna-  
Cotta mit Himbeer-Jus,  
frische Mango & Kokoschips  
€ 4,50

## SCHOKOLADENTARTE

Luftiger Baiser ausgebacken  
mit Zartbitterschokolade und  
fein gemahlene Mandeln  
€ 4,00



# 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

# ALKOHOLHALTIG

## BIER\*

### Arcobräu Moser Liesl

0,33l € 2,50

0,5l € 3,20

### Gösser Radler

0,5l € 3,20

## WEINSCHORLE\*

### Rebi vom Weingut

#### Böhme & Töchter

Rot | Weiß

0,25l € 5,50

## APERITIF

### Hugo

0,2l € 6,90

### Spritz

0,2l € 6,90

### Lillet Rosé Wild Berry

0,2l € 6,90

# SOFTDRINKS

## WASSER\*

### Bio Kristall Still

0,33l € 2,50

0,75l € 5,30

### Bio Kristall Medium

0,33l € 2,50

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

Blutorange

0,33l € 3,00

## PROVIANT BIO\*

Apfelschorle | Rhabarber

0,33l € 3,00

Eine Liste aller Allergene und Zusatzstoffe erhalten Sie beim Servicepersonal.



# 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 €