



Frühstück München '72



München '72 Glockenbach
Bar Café

Holzstraße 16 // 80469 München // 089 97 34 37 85
Glockenbach@muenchen72.de // www.muenchen72.de
facebook: imM72 // instagram: bar_muenchen72

Öffnungszeiten:

Di – Do 17 – 01 Uhr

Fr 17 – 02 Uhr // Sa 10 – 02 Uhr // So 10 – 22 Uhr

Dein Name: _____

☐ **Satisfying Shakshuka mit Eiern** 12,20

Versunkene Eier in Tomatensoße, Paprika, Zwiebeln und feinen Gewürzen.

☐ **Sorghum-Porridge** 9,80

Cremiger Porridge aus Sorghumhirse – glutenfrei, vegan, ballaststoffreich und mit hohem Proteingehalt.

☐ **Blackberry-Açaí Smoothie Bowl** 12,20

Fruchtige Smoothie Bowl mit Açaí und Brombeeren – erfrischend, energiereich und voller wertvoller Antioxidantien.

☐ **Fruity Yoghurt Parfait** 8,90

Geeistes Greek Yoghurt Parfait mit Lemon Curd und frischen Früchten – cremig, fruchtig und sommerlich leicht. (Mai – September)

☐ **Sour Dough Bread** 12,80

Geröstetes Sauerteigbrot mit cremiger Avocado-Mousse und zwei Spiegeleiern – frisch, herzhaft und perfekt zum Frühstück.

☐ **Marc Spitz Pancakes** 9,90

Drei fluffige Banana Pancakes, in Butter gebacken, mit fruchtigem Blaubeerkompott.

☐ **Frenchtoast** 10,90

Goldbraun in Butter gebacken, mit Zimtzucker und Ahornsirup – süß, warm und herrlich fluffig.

☐ **Boxerfrühstück** 12,90

Knusprige Thymian-Bratkartoffeln mit Rührei und herzhaftem Schinken – kräftig, warm und genau richtig für den großen Hunger.

☐ **Olympia-Eier** 11,20

Rühreier mit würzigem Rucola, cremigem Feta, gerösteten Kirschtomaten und frischem Basilikum.

☐ & Vollkornbrot & Butter 3,20

☐ **Weißwurstfrühstück** 11,80

2 Bio-Weißwürste, süßer Senf, frische Breze

☐ **Lachsfrühstück** 12,90

Räucherlachs mit Sahne-Meerrettich, dazu Toast, Vollkornbrot und Butter – frisch und herzhaft.

☐ **Avocado Beetroot** 12,80

Geröstetes Vollkornbrot mit Rote-Beete-Feta Creme, cremiger Avocado und fluffigem Rührei – frisch, herzhaft und leicht.

Eier:

☐ **2 Rühreier natur** 5,20

☐ **2 Spiegeleier natur** 4,90

Extras (nur zu den Spiegel- und Rühreiern):

☐ Vollkornbrot & Butter 3,20

☐ Schinken 2,50

☐ Speck 2,50

☐ Lachs 5,20

☐ **Birchermüsli** 6,90

Mit Nüssen, geriebenem Apfel und Rosinen.

☐ **Bio-Joghurt** 7,70

Mit hausgemachtem Granola & frischem Obst.

Frisch gepresste Säfte

☐ **0,2 l** 4,90

☐ **0,4 l** 6,90

☐ Orange

☐ Orange & Karotte

☐ Orange & Kiwi

☐ Orange & Apfel

☐ Karotte pur

☐ Karotte & Apfel

☐ & ein Schuss frischer Ingwer

Mineralwasser

☐ **0,25 l** mit / ohne 3,50

☐ **0,75 l** mit / ohne 7,80

☐ **Mimosa** Prosecco & O-Saft 8,80

☐ **Geeister Capuccino** 4,20

(Mai – September)

☐ **Cappuccino** 4,20

☐ **Milchkaffee** 4,90

☐ **Latte Macchiato** 4,90

☐ **Tasse Kaffee** 3,50

☐ **Chai Latte** 4,90

☐ **Espresso** 2,50

☐ **Doppelter Espresso** 3,50

☐ **Kakao** 4,90

☐ **mit Hafermilch** for free

☐ **Ingwerwasser ≈ heiß!** 4,90

mit Honig & Zitrone

Tee: 4,90

☐ Darjeeling Summer Gold

☐ Earl Grey

☐ Morgentau

☐ Greanleaf

☐ Bergkräuter

☐ Früchtetee

Ayurveda:

☐ Herbs & Ginger

Wellness:

☐ Pure Happiness -

☐ Moringa und Granatapfel

☐ Stay in Balance - Kräutertee

☐ **Frische Minze** 4,90

mit Honig & Zitrone