

**because  
earth is  
beautiful.**

We are a zero-waste + vegan café



# Bitte am Tresen bestellen

## KAFFEE

**Alles wird mit Hafermilch von  
„Voelkel“ serviert** (glutenfrei + bio)

Unser Kaffee kommt von der  
Hamburger Rösterei Playground.

## KALTE GETRÄNKE

### Hausgemachte Limonaden (0.35) 4.2:

Frisch (Zitrone, Zucker, Minze)  
Süd (Orange, Zucker, Rosmarin)  
Scharf (Ingwer, Zitrone, Zucker)

Viva Con Agua - Still | Laut (0.35) 2.5

Viva Con Agua Flasche (0.75) 5.5

Saftschorlen (0.35) 3.5

Saft (0.35) 3.8

Zur Auswahl:

Apfel

Rhabarber

Johannisbeere

Premium Cola (0.33) 3.8

Mate Chari Tea (0.33) 3.8

Alkoholfreies bio Bier von  
Lammbräu (0.33) 3.8

Filterkaffee (French Press 0.3) 4.5

Espresso | Ristretto 2.5

Cortado 3

Americano 3

Cappuccino 3.8

Flat White 4

Milchcafé 4.5

Latte Macchiato 4.8

Auf Eis + 0.5

Extra Espresso-shot + 0.5

Abuelo Anejo Rum 2cl + 3

## HEISSE GETRÄNKE

Tee 3.8

Ostfriesentee (Schwarztee), Earl Grey  
(Schwarztee), Schlechtwetter Tee  
(Kräutertee), bio Grüntee, Bora Bora  
(Früchtete), Frische Minze, Heiße  
Zitrone, Heißer frischer Ingwer

Echter indischer Chai 4.5

Heiße faire Schokolade 4.5

# Getränke mit Alkohol



## Kornern 7.50

Oldesloer Korn,  
Premium Cola,  
Zitrone

## Altes Lalaland 8.5

Zubrówka Vodka, Leev Apfelsaft,  
Minze

## Warszawa Mule 9.5

Zubrówka Vodka, hausgemachte  
Ingwerlimonade, Gurke

## Oh, wie schön ist Panama 10.5

Abuelo anejo Rum, Zitrone, Zucker

## Hamburg Buck 11

Gin Sul mit hausgemachter  
Ingwerlimonade und Gurke

## Die Ginflut 12.5

Gin Sul mit Thomas Henry Tonic  
und Zitronenzeste

## Heiß:

### Hot Toddy 7.0

heißer Ingwer-Zitonen- Grogg mit Abuelo Rum

Heiße faire Schoki mit Rum 7.0

## Bier Flensburger

Pils, Radler (0.33) 3.0

## Bio Rotwein Dornfelder Spätburgunder

1/4 Liter 5.0

Saftiger, mittelschwerer und  
fruchtbetonter Rotwein.  
Erdbeer- und Himbeernoten  
im Duft und am Gaumen.

Harmonisch süffig und wenig Tannin.

## Bio Weißwein Belcante Sauvignon

1/4 Liter 5.0

Aromatisch, vollmundig und doch  
typisch grasig und nach Holunderblüten  
duftender Sauvignon Blanc.  
Feine Säure und Mineralität  
machen den Wein so  
schön lang und belebend.

## Weinschorle mit Bio Weißwein Belcante Sauvignon 1/4 Liter 4.8

Prosecco (0.1) 3.5

Prosecco  
auf Eis (0.35) 6.0

Hausgemachter  
Ingwersirup +0.5



Bitte am  
Tresen bestellen

# Self-Service

---

## Herzhafte Speisen

Alle unsere Speisen sind von traditionellen Rezepten inspiriert. Alles wird handgemacht, ohne Zusatzstoffe. Unsere Zutaten sind alle vegan und werden verpackungsfrei eingekauft, meistens in bio Qualität.  
Das Sylter Sauerteigbrot liefern uns die Backgeschwister.

---

### **BROTZEITEN 9.8**

Geht immer: Als Frühstück, Abendbrot oder für dazwischen.

---

#### Brotzeit #1 vom Mittelmeer

2 Scheiben frisches Sylter Sauerteigbrot, rotes Linsenhummus, gegrillte Paprika mit Rosmarin und gemischte Oliven

#### Brotzeit #2 aus Philly

2 Scheiben frisches Sylter Sauerteigbrot, vegane Käsecrémé, »Pulled Mushrooms« (marinierte, gezupfte und gegrillte Pilze) und Pink Pickles (sauer eingelegtes Gemüse)

#### Brotzeit #3 bei Oma

2 Scheiben frisches Sylter Sauerteigbrot, vegane Leberwurst, veganer Kräuterfrischkäse und Pink Pickles (sauer eingelegtes Gemüse)



Kleines Glas Oliven oder saures Gemüse 2.8

Scheibe Sylter Sauerteigbrot 2.0

### **SUPPE 7.0**

Serviert mit Sylter Sauerteigbrot, bio Olivenöl aus Spanien. Immer vegan und hausgemacht, die aktuelle Suppe verraten wir Euch am Tresen.

---

Bei Fragen zu Allergenen, fragt uns. Wir helfen Euch gerne weiter.

# Self-Service

---

## Süße Speisen

Alle unsere Speisen sind von traditionellen Rezepten inspiriert. Alles wird handgemacht, ohne Zusatzstoffe. Unsere Zutaten sind alle vegan und werden verpackungsfrei eingekauft, meistens in bio Qualität.

---

### Kuchen und Gebäck 2.8 - 4.2

Immer vegan und hausgemacht, die aktuelle Auswahl findet Ihr am Tresen.

### Warmes Porridge 6.2

Glutenfrei, bio und zuckerfrei.

Mit Bauck Hof bio Haferflocken, Feigen, Zimt, Haselnüssen, Voelkel Hafermilch.

### Crumpets 7.0

Wie Pancakes: 3 warme englische Toastbrötchen mit Ahornsirup und frischen Orangen.

---

## \*Voelkel Hafermilch

Als weltweit erster Hersteller bringt Voelkel ab 2021 einen Haferdrink in Demeter-Qualität auf den Markt. Das neue Premiumprodukt in der Haferdrink-Range wurde ermöglicht durch einen im April gefassten Beschluss des Demeter-Verbandes, jetzt auch Pflanzendrinks für die Zertifizierung mit Deutschlands anspruchsvollsten Bio-Siegel zuzulassen. Der für die Herstellung von Haferdrink nötige Einsatz von Enzymen hatte eine Vermarktung unter dem Demeter-Zeichen bislang unmöglich gemacht.

Denn die von Natur aus vegane und laktosefreie Alternative zu Milch wird beim Demeter-Pionier Voelkel aus dem niedersächsischen Wendland ganz bewusst in der 0,75-l-Glas-mehrwegflasche abgefüllt.

Für seinen mild-cremig schmeckenden Haferdrink verarbeitet der Bio-Pionier nur glutenfreien Bio-Vollkornhafer einer heimischen Mühle, Sonnenblumenöl und eine Prise Meersalz. Vollkornhafer ist besonders nähr- und ballaststoffreich und enthält wesentlich mehr Mineralstoffe als zum Beispiel Weizen oder Roggen. Für ein möglichst ursprüngliches Genusserebnis verzichtet die Naturkostsafterei bei ihrem Haferdrink vollständig auf den Zusatz von Zucker. Eine feine Süße wird auf natürlichem Weg durch Fermentation erreicht.

# Die Zero-Waste Philosophie

Wir sind Deutschlands erste zero-waste Gastronomie. Zero-waste bedeutet wir kaufen nahezu alles unverpackt ein: In Mehrwegbehältern oder biologisch abbaubaren oder zu 100% recyclingfähigen Verpackungen, wie z.B. Papierbeutel.

Es bedeutet auch, dass wir alle Speisen von Grund auf frisch zubereiten und das ausschließlich mit hochwertigen und großteils biologischen Zutaten. Bei uns findest du keine Fertigprodukte und keine künstlichen Zusatzstoffe.

Zero-Waste ist ein großer Begriff, fängt aber für jeden Einzelnen schon im Kleinen an. Es gibt bei uns keinen erhobenen Zeigefinger – wir möchten aber ein Vorbild sein für unsere Gäste und andere Gastronomen. Es ist so einfach, Müll zu vermeiden: es beginnt schon beim wiederverwendbaren Strohhalm oder dem Mitbringen eines eigenen Bechers für einen Coffee to Go.

Natürlich ist Zero-Waste ein Idealzustand, auf den wir hinarbeiten, aber nicht gänzlich erreichen können. Unser Ziel ist es, den umweltschädlichen und nicht recyclingfähigen Müll zu vermeiden und alles andere wiederzuverwenden.

Warum vegan?

Der Konsum tierischer Produkte ist die Hauptursache für einen Großteil der Umweltschäden, sei es die Waldrodung für den Anbau von Tierfuttermitteln oder die großen Mengen an virtuellem Wasser die in tierischen Produkten enthalten sind. Zudem ist in unseren Augen, das Leid der Tiere für den menschlichen Konsum, ethisch nicht zu rechtfertigen. Daher verzichten wir auf den Einsatz tierischer Erzeugnisse.

Für mehr Infos besuche gerne unseren Blog: [www.followthelane.com](http://www.followthelane.com)