



LOW CARB SUPERFOOD KITCHEN | CAFE & RESTAURANT
1ST
LWKAL
BERLIN
FRESHLY MADE SEASONAL GOODS

HERZLICH WILLKOMMEN IM LOWKAL!



WIR SIND DAS ERSTE LOW CARB RESTAURANT IN BERLIN WILMERSDORF. FÜR ALLE, DIE LOW CARB NICHT KENNEN, NACHFOLGEND EINE KLEINE ERLÄUTERUNG:



Low Carb steht für wenig Kohlenhydrate.



Kohlenhydrate sind für den Körper ausschließlich Energielieferant. Werden diese Kohlenhydrate nicht sofort benötigt, landen diese auf den Hüften.



Kohlenhydrate wie Fruchtzucker und Ballaststoffe findet ihr natürlich in unserer Speisekarte, denn die Devise lautet „low“ statt „no“.



Der bekannte Teufel Haushaltszucker wird bei uns nicht verwendet!

UM UNSEREN QUALITÄTSANSPRÜCHEN GERECHT ZU WERDEN:



...bieten wir euch eine kleine, frische und leichte Auswahl, die alle drei Monate wechselt



...verwenden wir saisonale Produkte, damit euer Körper mit den nötigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt ist

Damit bekommt ihr einen ordentlichen Schub Energie und ihr fühlt euch angenehm satt, ohne müde und träge zu werden.

Wir, Nadja und Jens, das Gründerduo von Lowkal, träumten schon vor 12 Jahren von einem eigenen Restaurant. Als gelernte Vollblut-Gastronomen haben wir uns regelmäßig weiter qualifiziert, um unseren Traum zu leben. Als Ernährungsberaterin und Küchenmeister / Diätkoch stecken wir unser geballtes Wissen und Herzblut in das Konzept von Lowkal.

Ihr seid also bestens aufgehoben, wenn ihr spezielle Fragen habt.



VEGETARISCH



VEGAN



GLUTENFREI

All unsere Speisen sind von Hause aus glutenfrei. Ausnahmen werden gekennzeichnet. Für unsere vegetarischen und veganen Gäste haben wir auch immer etwas im Angebot.

VORSPEISE

Weihnachtsmenü

RADICCHIO/TRAUBENSALAT

mit Walnüssen



5

HAUPTSPEISE

GÄNSEKEULE

*wahlweise mit Rotkohl, Grünkohl oder
Rosenkohl dazu Blumenkohl Rösti*

21.5

HALBE ENTE

*wahlweise mit Rotkohl, Grünkohl oder
Rosenkohl dazu Blumenkohl Rösti*

19.9

JEDE ZUSÄTZLICHE BEILAGE

+0.5

DESSERT

LOW CARB BROWNIE

mit Vanillesahne



4.5

 VEGETARISCH


 VEGAN



VORSPEISEN

Q1 | Q2 | Q3 | **Q4**

TOMATEN-ZIEGENKÄSE-CREME BRULEE

 **7.5**

KLEINER BLATTSALAT

mit Tomaten und Mozzarella

 **5.9**

SUPPEN

WEIBE TOMATENSUPPE

mit Basilikumpesto

 **5.5**

KÜRBISCREMESUPPE

*verfeinert mit Kürbiskernöl
und Kürbiskerne*

 **5.5**

SNACK

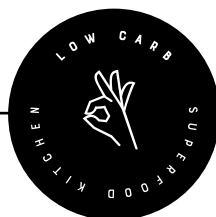
CURRYWURST

*mit Röstzwiebeln und Low
Carb Spätzle*

 **7.5**

 **VEGETARISCH**

 **VEGAN**



 **GLUTENHALTIG**

HAUPTSPEISEN

Q1 | Q2 | Q3 | **Q4**

LACHS-GEMÜSE-PFANNE

13.9

**ARGENTINISCHES
RINDERHÜFTSTEAK**

*mit Pfeffersauce, Kürbisauflauf
und Röstzwiebeln*

16.9

GESCHMORTE RINDERBACKEN

*mit Walnusswirsing an Low Carb
Spätzle*



14.9

QUINOA-GEMÜSEPFANNE



9.9

PFLÜCKSALAT

*mit eingelegtem Kürbis dazu Ei
und Roquefort – Dressing*



11.5

GEBRATENES ZANDERFILET

mit Senfgurken und Kichererbsenmus

14.9

DESSERTS

KÄSEKUCHEN

mit Waldbeertopping



6.5

KÜRBIS PANNA COTTA

mit Heidelbeerragout



3.9



GLUTENHALTIG

GETRÄNKE

Low

Erfrischungsgetränke

BIONADE	0,33l
Holunder	2.1
Ingwer-Orange	2.1
Kräuter	2.1
Litschi	2.1

SCHWEPES	0,2l
Tonic	2.4
Bitterlemon	2.4
Ginger B.	2.4
Ginger Ale	2.4

BAUER	0,2l	0,4l
Apfelsaft	2.1	3.9
Orangensaft	2.1	3.9
Rhabarbarnektar	2.1	3.9
Saft-Nektarschorle	2.1	3.9

FRISCHER ORANGENSAFT	3.2	4.5
-----------------------------	-----	-----

SPREEQUELL	0,25l	0,75l
still / medium / classic	1.9	5.1

AROMATISIERTES WASSER	0,7l
zwei verschiedene Sorten	5.1

Espressospezialitäten*

mit Vollmilch, laktosefreier Milch oder Sojamilch

ESPRESSO	1.9
ESPRESSO MACCHIATO	2.1
AMERICANO	2.4
CAPPUCCINO	2.8
LATTE MACCHIATO	3.1

Heißgetränke

XUCKER KAKAO	3.4
SPICY BLACK CHAI	2.8
TEE	
Darjeeling Royal First Flush Blatt	2.6
Earl Grey Premium Blatt	2.6
Assam Special Broken	2.6
Grüntee Asia Superior	2.6

FRISCHER INGWERTEE	3.6
FRISCHER MINZTEE	3.6
HEIBE ZITRONE	3.6



*Bei unserem Kaffee achten wir besonders auf ökologisch produzierte Fairtrade Produkte.



GETRÄNKE

High

Biere

BERLINER KINDL <small>FASS</small>	<i>0,3l</i>	<i>0,5l</i>
<i>Jubiläumspilsener</i>	2.8	3.9
SCHÖFFERHOFER <small>FLASCHE</small>	<i>0,5l</i>	
<i>Hefeweizen</i>	3.2	
<i>Kristallweizen</i>	3.2	
<i>alkoholfreies Hefeweizen</i>	3.2	
	<i>0,5l</i>	
MÄRKISCHER LANDMANN <small>FLASCHE</small>	2.9	
<i>Schwarzbier</i>		
	<i>0,33l</i>	
CLAUSTHALER ALKOHOLFREI <small>FLASCHE</small>	2.4	
<i>extra herb</i>		

Schnaps ^(2cl)

KR/23	3.5
GIN 19XIX	3.3
ORGANIC VODKA	3.3
HENDRICK'S GIN	3.9
SMIRNOFF	2.9

Mixgetränke ^(4cl)

APEROL SPRITZ	6.0
<i>Aperol, Prosecco, Soda</i>	
GIN TONIC	7.5
<i>Gin 19XIX, Tonic</i>	
GIN RHABARBER	7.4
<i>Gin 19XIX, Rhabarbernektar</i>	
VODKA LEMON	5.5
<i>Organic Vodka, Bitter Lemon</i>	
VODKA SODA	5.5
<i>Organic Vodka, Soda</i>	
LILLET FIZZ	6.5
<i>Lillet, Soda, frische Limetten</i>	

Cocktails

CAIPI	8.5
<i>Canario, frische Limetten, Zucker</i>	
MOJITO	8.5
<i>Havana 3 Jahre, frische Minze, Zucker</i>	
MOSCOW MULE	8.5
<i>Organic Vodka, Ginger B., frische Limetten, Gurke</i>	



GETRÄNKE

High

Sekt & Prosecco

	0,1l	0,75l
LA SCALA PROSECCO DOC FRIZZANTE <i>trocken</i>	2.5	17.5

LUTTER & WEGNER RIESLING <i>extra trocken</i>	3.1	22.3
-----------------------------------------------------------------	------------	-------------

Weißweine

	0,2l	0,75l
CEP DU SOLEIL BLANC / PAYS D'OC <i>trocken, herb, fruchtig</i>	4.2	16.5

KOPFSTAND / BIOWEIN LORENZ <i>trocken, mild, fruchtig</i>	5.4	19.5
-------------------------------------------------------------------------	------------	-------------

RIESLING /WEINGUT GEHLEN-CORNELIUS <i>trocken, elegant fruchtbetont, herb</i>	4.6	17.3
-------------------------------------------------------------------------------------------------	------------	-------------

Rotweine

	0,2l	0,75l
CEP DU SOLEIL ROUGE / PAYS D'OC <i>trocken, herb, beerig</i>	4.2	16.5

URSCHREI / BIOWEIN LORENZ <i>trocken, mild, beerig</i>	5.4	19.5
----------------------------------------------------------------------	------------	-------------

DORNFELDER / WEINGUT PFAFFMANN <i>trocken, beerig, gehaltvoll, feine holznote</i>	4.9	18.5
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------	-------------

Rosé

	0,2l	0,75l
CEP DU SOLEIL ROSÉ / PAYS D'OC <i>trocken, herb, fruchtig</i>	4.2	16.5

