



LOW CARB SUPERFOOD KITCHEN

1ST

LWKAL

BERLIN

FRESHLY MADE SEASONAL GOODS

CAFE & RESTAURANT

# 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.  
Gerne könnt ihr uns auch nach unserer Allergenkarte fragen.*



**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.*

---

# VORSPEISEN

---

Q1 | Q2 | Q3 | Q4

---

**CHICOREE**

*mit Mozzarella gratiniert und  
Himbeeressig*

 **5.5**

---

**KLEINER BLATTSALAT**

*mit getrockneten Tomaten und  
Walnüssen*

 **5.9**

---

# SUPPEN

---

**STECKRÜBENSUPPE**

*dazu Schinchenchips*

**4.9**

---

**KÄSESUPPE**

*mit Hackfleisch und Gemüse*

**5.5**


---

# SNACK

---

**CURRYWURST**

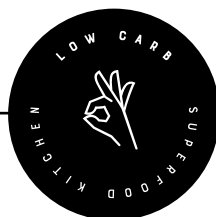
*mit Röstzwiebeln und Low  
Carb Spätzle*

 **7.5**

---

 **VEGETARISCH**

 **VEGAN**



 **GLUTENHALTIG**

---

# HAUPTSPEISEN

---

Q1 | Q2 | Q3 | Q4

---

**SESAMHÄHNCHEN** *mit Erdnusssauce, Pfannengemüse und Blumenkohlreis* **14.9**


---

**BERLINER DICKE RIPPE** *an bayrisch Kraut und Apfel-Winterlauch-Gratin* **15.5**


---

**SPREEWÄLDER RINDERBRUST** *an Meerrettichsauce Brokkoli und weißen Bohnenpüree* **15.5**

---

**GEBRATENER BLUMENKOHLEIS** *mit Pfannengemüse*  **9.9**

---

**ARGENTINISCHES ENTRECOTE** *mit Speckbohnen und Low Carb Spätzle*  **25**

---

**GEBRATENES LACHSFILET** *auf Rahmspinat und Belugalinsen* **15.9**

---

**SEELACHSFILET** *mit Tomatenkapernsauce mit Rucola und Schinken* **14.5**

---



---

# DESSERTS

---

Q1 | Q2 | Q3 | Q4

---

**SCHOKO KAFFEECREME**



**4.2**

---

**AMERICAN CHEESECAKE**

*mit Apfelkompot*



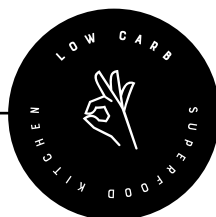
**4.5**



VEGETARISCH



VEGAN



GLUTENHALTIG

# GETRÄNKE

Low

## Erfrischungsgetränke

<b>BIONADE</b>	0,33l
Holunder	2.1
Ingwer-Orange	2.1
Kräuter	2.1
Litschi	2.1

<b>SCHWEPES</b>	0,2l
Tonic	2.4
Bitterlemon	2.4
Ginger B.	2.4
Ginger Ale	2.4

<b>BAUER</b>	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

<b>FRISCHER ORANGENSAFT</b>	3.2	4.5
-----------------------------	-----	-----

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

<b>AROMATISIERTES WASSER</b>	0,7l
zwei verschiedene Sorten	5.1

## Espressospezialitäten\*

Tasse

mit Vollmilch, laktosefreier Milch oder Sojamilch

<b>ESPRESSO</b>	1.9
<b>ESPRESSO MACCHIATO</b>	2.1
<b>AMERICANO</b>	2.4
<b>CAPPUCCINO</b>	2.8
<b>LATTE MACCHIATO</b> <i>im Glas</i>	3.1

## Heißgetränke

Glas

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

<b>FRISCHER INGWERTEE</b>	3.6
---------------------------	-----

<b>FRISCHER MINZTEE</b>	3.6
-------------------------	-----

<b>HEIBE ZITRONE</b>	3.6
----------------------	-----



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



---

# GETRÄNKE

High

---

## Biere

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

## Schnaps <sup>(2cl)</sup>

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

## Mixgetränke <sup>(4cl)</sup>

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

## Cocktails

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



---

# GETRÄNKE

High

---

## Sekt & Prosecco

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

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

## Weißweine

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

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

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

## Rotweine

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

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

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

## Rosé

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

