



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

SCHARFER AUBERGINENSALAT

 **5.9**

QUINOA-SPINAT-BRATLINGE

mit Tomatensalsa

 **7.9**

SUPPEN

ROTE LINSENSUPPE

5.2

ERBSEN-MINZ SUPPE


mit Hähnchen-Saté-Spieß

5.5

SNACK

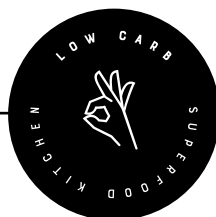
CURRYWURST

mit Röstzwiebeln und Low Carb Spätzle

 **7.5**

 **VEGETARISCH**


 **VEGAN**





 **GLUTENHALTIG**

HAUPTSPEISEN

Q1 | Q2 | Q3 | Q4

GESCHMORTE KANINCHENKEULE	<i>an Senfranh, Möhren und gebratenen Steckrübenwürfeln</i>	15
VICTORIASEE BARSCHFILET	<i>mit Kirschtomaten, Pinienkernen und Kräutern aus dem Ofen an Linsensalat</i>	17.5
KNURRHAHNFILET	<i>mit Oliven-Zitronensauce, Paprikagemüse und Auberginenmus</i>	18.5
GERÖSTETE STECKRÜBENWÜRFEL	<i>und Brokkoli mit Knoblauch und Pinienkernen</i>	 9.9
ARGENTINISCHES RUMPSTEAK	<i>an grünen Bohnenragout und gebratenen Römersalat</i>	23

DESSERTS

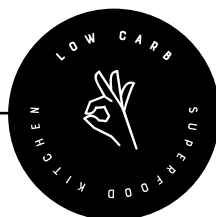
SCHOKO-ORANGENKUCHEN	 4.9
PISTAZIEN VANILLECREME	 4.9



VEGETARISCH



VEGAN



GLUTENHALTIG

GETRÄNKE

Low

Erfrischungsgetränke

BIONADE	0,33l	
Holunder	2.3	
Ingwer-Orange	2.3	
Kräuter	2.3	
Litschi	2.3	

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

BAUER	0,2l	0,4l
Apfelsaft	2.2	3.9
Orangensaft	2.2	3.9
Rhabarbarnektar	2.2	3.9
Saft-Nektarschorle	2.2	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*

Tasse

mit Vollmilch, laktosefreier Milch oder Sojamilch

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

Heißgetränke

Glas

XUCKER KAKAO	3.4
SPICY BLACK CHAI	2.8
TEE	
<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

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>	2.9	4.1
SCHÖFFERHOFER <small>FLASCHE</small>	<i>0,5l</i>	
<i>Hefeweizen</i>	3.3	
<i>Kristallweizen</i>	3.3	
<i>alkoholfreies Hefeweizen</i>	3.3	
	<i>0,5l</i>	
MÄRKISCHER LANDMANN <small>FLASCHE</small>	3	
<i>Schwarzbier</i>		
	<i>0,33l</i>	
CLAUSTHALER ALKOHOLFREI <small>FLASCHE</small>	2.5	
<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	6.5
<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	6.5
<i>Organic Vodka, Bitter Lemon</i>	
VODKA SODA	6.5
<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>	2.6	18.5

LUTTER & WEGNER RIESLING <i>extra trocken</i>	3.2	22.5
---	------------	-------------

Weißweine

	0,2l	0,75l
CEP DU SOLEIL BLANC / PAYS D'OC <i>trocken, herb, fruchtig</i>	4.3	16.6

KOPFSTAND / BIOWEIN LORENZ <i>trocken, mild, fruchtig</i>	5.5	19.6
---	------------	-------------

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>	4.3	16.6

URSCHREI / BIOWEIN LORENZ <i>trocken, mild, beerig</i>	5.5	19.6
--	------------	-------------

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>	4.3	16.6

