



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 Fructose 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 Allergienkarte 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

MARINIERTER HIRTENKASE AUS DEM OFEN	<i>an Blattsalat</i>	 7.5
--	----------------------	--

FEURIGE GARNELEN	<i>auf Belugalinsensalat</i>	9.6
------------------	------------------------------	------------

SUPPEN

KURBISCREMESUPPE	<i>mit Kokosschaum</i>	 5.5
------------------	------------------------	--

SPINATSUPPE	<i>mit Hackbällchen</i>	5.5
-------------	-------------------------	------------

SNACK

CURRYWURST	<i>mit Röstzwiebeln und Low Carb Spätzle</i>	 7.5
------------	--	--

KOHLRABI POMMES	<i>mit Sour Creme</i>	 4.9
-----------------	-----------------------	--



VEGETARISCH



VEGAN



GLUTENHALTIG

HAUPTSPEISEN

Q1

Q2

Q3

Q4

BARDIERTE SCHWEINEFILETMEDAILLONS ODER GEGRILLTE HAHNCHENBRUST	<i>an grüner Pfeffersauce dazu Rahmspinat und Kürbisauflauf</i>		17.9 15.5
KURBISAUFLAUF	<i>an herbstlichen Salaten</i>		12.9
GROBER SALAT	<i>mit Hähnchenleber und eingelegter Birne dazu Himbeervinaigrette</i>		14.9
BELUGALINSENSALAT	<i>mit eingelegtem Kürbis und Kirschtomaten</i>		11.5
LACHSFORELLENFILET	<i>auf der Haut gebraten an Spitzkohl dazu falsche Bratkartoffeln</i>		18.9
SPARE RIBS	<i>mit selbstgemachter Barbecue Sauce dazu Kohlrabi Pommes mit Sour Cream</i>		16.9

DESSERT

KURBIS-CHEESECAKE-MUFFIN			4.5
VANILLE PANNA COTTA	<i>mit hausgemachtem Birnenragout</i>		5.5

FÜR UNSERE „NIGHT LOW CARBER“ ALTERNATIV ALS BEILAGE
PORTION DRILLINGE



VEGETARISCH



VEGAN



GLUTENHALTIG

GETRÄNKE

Low

Erfrischungsgetränke

BIONADE

0,33l

Holunder	2.3
Ingwer-Orange	2.3
Kräuter	2.3
Litschi	2.3

SCHWEPPE

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 im Glas	3.1

Heißgetränke

Glas

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.



GETRANKE

High

Biere

BERLINER KINDL FASS	0,3l	0,5l
<i>Jubiläumspilsener</i>	2.9	4.1
SCHÖFFERHOFER FLASCHE		0,5l
<i>Hefeweizen</i>		3.3
<i>Kristallweizen</i>		3.3
<i>alkoholfreies Hefeweizen</i>		3.3
		0,5l
MÄRKISCHER		3
LANDMANN FLASCHE		
<i>Schwarzbier</i>		
		0,33l
CLAUSTHALER		2.5
ALKOHOLFREI FLASCHE		
<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, Xucker</i>	
MOJITO	8.5
<i>Havanna 3 Jahre, frische Minze, Xucker</i>	
MOSCOW MULE	8.5
<i>Organic Vodka, Ginger B., frische Limetten, Gurke</i>	



GETRANKE

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

