



essential

ESPRESSO - EXTRACTION - ENJOYMENT

Adresse

Hanauer Landstraße 123, 60314 Frankfurt am Main

Social Media

@essential.ffm

TRINK DICH GRÜN & GLÜCKLICH.

MATCHA, KAFFEE, SAFT & SOUL – FÜR DEINE INNERE BALANCE



MATCHA GETRÄNKE

- ICED STRAWBERRY MATCHA LATTE_(8,9,G) – 5,70€
- ICED BLUEBERRY MATCHA LATTE_(8,9,G) – 5,70€
- ICED MANGO MATCHA LATTE_(8,9,G) – 5,70€
- MATCHA LATTE_(8,G) – 5,50€

KAFFEESPEZIALITÄTEN

- ESPRESSO / DOPPIO – 2,50€ / 3,60€
- ESPRESSOMACCHIATO_(8,G) – 3,20€ / 3,80€
- CAPPUCCINO_(8,G) – 3,90€ / 4,80€
- FLAT WHITE_(8,G) – 4,40€
- CORTADO_(8,G) – 3,60€
- LATTE MACCHIATO_(8,G) – 4,80€
- AMERICANO – 3,70€

FRISCHER TEEGENUSS

- FRISCHER MINZTEE – 3,9€
- FRISCHER MINZ-INGWERTEE – 4,2€
- FRISCHER MINZE-ORANGE-INGWERTEE – 4,2€

BEUTELTEE

SCHWARZTEE | GRÜNTEE | KAMILLENTÉE | FRÜCHTETEE – 3,8€

TRINK DICH GRÜN & GLÜCKLICH.

MATCHA, KAFFEE, SAFT & SOUL – FÜR DEINE INNERE BALANCE



FRISCH GEPRESSTE SÄFTE (0,2 / 0,4 L)

- ORANGE (FRESH ORANGEJUICE)
- VITAMIN BOOST (ORANGE, KAROTTE, APFEL, INGWER)
- GREEN DETOX (GURKE, APFEL, SELLERIE, SPINAT)
- RED (ROTE BEETE, KAROTTE, APFEL, WEINTRAUBE) – 4€ / 7€

SMOOTHIES (0,4 L)

- GREEN ^(9,G) (SPINAT, AVOCADO, ANANAS APFEL) – 12€
- TROPICAL ^(9,G) (MANGO, MARACUJA, BANANE, KOKOSMILCH) – 12€
- ACAI MIX ^(9,10,G,H) (ACAI, BEERENMIX, MANDELMILCH, HONIG) – 12€
- MANGO ^(9,G) (MANGO-COCONUT-SMOOTHIE) – 12€

SOFTDRINKS

- WASSER 0,2L / 0,7L LAUT ODER LEISE – 3€ / 7€
- PROVANT 0,33L RHABARBER, APFEL, KIRSCHGRANATAPFEL – 4€
- FIELD NO7 - EISTEE PFIRSICH ODER KIRSCHKE – 4€

DEIN MORGEN.DEIN LUNCH. DEINE STIMMUNG.

ALL DAY BREAKFAST – WEIL FRÜHSTÜCK KEIN ENDE BRAUCHT



- OMELETTE BASIC ^(3,8,C,G) – 9€
(3 EIER I BEILAGENSALAT I BROT)

- ADD-ONS: KÄSE ^(8,G) 2€, BACON ^(3,6) 3€, AVOCADO 3€, GESCHMORTES GEMÜSE 3€

- CLASSIC BENEDICT ^(8,9,A,C,G) – 12€
(POCHIERTE EIER I HOMEMADE SAUCE HOLLANDAISE I BACON I BEILAGENSALAT)

- TURKISH EGGS ⁽⁸⁾ – 12€
(2X POCHIERTE EIER I GRIECHISCHER JOGHURT I PAPRIKABUTTER I PETERSILIE)

- SHAKSHUKA EGGS ^(8,C,G) – 13€
(2X POCHIERTE EIER I SHAKSHUKA I FETA KÄSE I PETERSILIE)

- OFENKÄSE ^(8,G) – 8€
(FETAKÄSE I OLIVENÖL I OLIVEN I KNOBLAUCH)

LUNCH / BOWLS

- FALAFELBOWL ^(7,8,9,A,G,I) – 16€
(FALAFEL I COUSCOUS I FRISCHES GEMÜSE I HOMEMADE JOGHURTTSAUCE I FETAKÄSE)

- LACHSBOWL ^(3,7,9,D,G) – 24€
(LACHSFILET I QUINOA I MANGO I AVOCADO I RUCCOLA I BROKKOLI I ROTE BETE I
HOMEMADE SAUCE)

- STEAKBOWL ^(6,7,9,G,I) – 24€
(200G RUMPSTEAK I QUINOA I SPARGEL I GESCHMORTES GEMÜSE I HOMEMADE SAUCE)

- CHICKENBOWL ^(6,7,9,G,I) – 16€
(200G HÄHNCHENBRUSTFILET I QUINOA I FRISCHES GEMÜSE I HOMEMADE SAUCE)

NATÜRLICH SÜß. ECHT HERZHAFT. HANDMADE.

BUNTE BOWLS & KNUSPRIGES BROT – FEEL GOOD FOOD VOM FEINSTEN



SWEET BOWLS

- ACAIBOWL ^(9,10,G,H) – 13€

(GRANOLA | KOKOSFLOCKEN | GOJIBEEREN | BANANEN | BEEREN | CHIASAMEN |
ERDNUSSBUTTER)

- GREEK JOGHURT ^(8,9,G,H) – 11€

(GRANOLA | HONIG | BEEREN | CHIASAMEN)

- PORRIDGE ^(9,10,A,G,H) – 11€

(KOKOSMILCH | APFEL | ZIMT | CHIASAMEN | BEEREN | MANDELMUS)

SAUERTEIG SANDWICHES

- CHEESESTEAK SANDWICH ^(1,6,8,9,10,A,G,I,H) – 14€

(RUMPSTEAK | COLESLAW | CHEDDAR | PAPRIKA-FETA-AUFSTRICH)

- PASTRAMI SANDWICH ^(1,6,8,9,A,G,I) – 12€

(PASTRAMI | COLESLAW | SAUERGURKEN | PAPRIKA-FETA-AUFSTRICH)

- AVOSTULLE ^(8,A,G) – 9€

(CRÈME FRAICHE | AVOCADO)

- ADD-ONS: POCHIERTE EIER ^(8,C) 2€, LACHS ^(3,D) 3€, BACON ⁽⁶⁾ 2€

- VEGGIE-STULLE ^(8,9,A,G,I) – 10€

(GESCHMORTES GEMÜSE | FETA-PAPRIKA-SOSSE | CHAMPIGNONS | TOMATEN)

WRAP IT UP – FRISCHE VIELFALT.

WRAPS, SANDWICHES & SALATE MIT CHARAKTER



CIABATTA SANDWICHES

- BEEFHAM SANDWICH ^(1,6,9,A,I) – 13€

(LUFTGETROCKNETER RINDERSCHINKEN | RUCOLA | TOMATEN | CHERRYTOMATEN)

- CAPRESE SANDWICH ^(8,9,A,G) – 11€

(RUCOLA | TOMATEN | BURRATA)

WRAPS

- CHICKEN-WRAP ^(1,6,7,9,A,G,I) – 12€

(HÄHNCHENBRUSTFILET | COLESLAW | ROMANASALAT | TOMATEN)

- FALAFEL-WRAP ^(1,7,9,A,G,I) – 12€

(FALAFEL | ROTE BETE | FRISCHES GEMÜSE | HOMEMADE JOGHURTSAUCE)

KOREAN EGGDROP SANDWICH

- BASIC ^(1,7,8,A,C,G) – 7€

(RÜHREIER | SRIRACHA MAYO)

- ADD-ONS: AVOCADO 4€, BACON ^(6,I,G) 3€

SALATE

- QUINOA-SALAT ^(7,8,9,G,I) – 13€

(QUINOA | PAPRIKA | CHAMPIGNONS | FETA | ZWIEBEL | OLIVEN | HOMEMADE-DRESSING)

- AVOCADO-MANGO SALAT ^(9,G,I) – 15€

(AVOCADO | MANGO | PAPRIKA | OLIVEN | GURKEN | ZWIEBEL | FETA | PETERSILIE |
ROSMARIN | HOMEMADE-MANGO-DRESSING)

ESPRESSO - EXTRACTION - ENJOYMENT

ZUSATZSTOFFE

- | 1 MIT FARBSTOFF
- | 2 MIT KONSERVIERUNGSSTOFF
- | 3 MIT NITRITPÖKELSALZ
- | 4 MIT ANTIOXIDATIONSMITTEL
- | 5 MIT GESCHMACKSVERSTÄRKER
- | 6 GEWÜRZT / MARINIERT
- | 7 MIT SÜßUNGSMITTEL
- | 8 MIT MILCH / MILCHERZEUGNISSEN
- | 9 MIT PFLANZLICHEM ÖL/FETT
- | 10 MIT NÜSSEN ODER NUSSERZEUGNISSEN

ALLERGENE

- | A GLUTENHALTIGES GETREIDE (WEIZEN ETC.)
- | C EIER
- | D FISCH
- | G MILCH / LAKTOSE
- | H SCHALENFRÜCHTE (Z.B. MANDELN)
- | I SELLERIE

