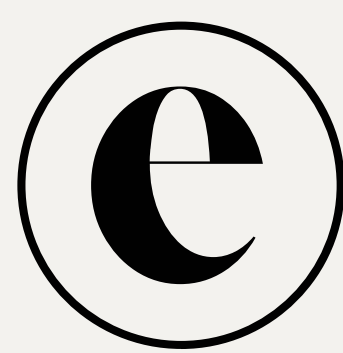




essential

ESPRESSO - EXTRACTION - ENJOYMENT

Scanne & lass dich inspirieren!



📍 Hanauer Landstraße 123,
Frankfurt am Main

📷 [essential ffm](#) |

🌐 essential-ffm.de/journal

Brunch *Vibes* mit deiner Soul-Crew

**DAS PERFEKTE MENÜ FÜR
JEDEN TYP.**

Sophie - Eventplanerin &
Wellness-Fan

Sophie beginnt ihren Morgen
mit Klarheit - und mit Matcha.

📍 Essential Frankfurt Ostend
Lieblingsplatz: Fensterbank +
Laptop + Matcha

„Ich brauche morgens keinen
Push - ich brauche Klarheit.“
Sophie startet ihren Tag mit
einem Iced Mango Matcha
Latte.

Kein Koffein-Kick, kein Zittern -
nur Balance. Der feine Matcha,
die cremige Hafermilch, ein
Hauch Süße.

Für sie ist Matcha ein Ritual mit
Wirkung: fokussiert, funktional,
hautfreundlich.

- Selfcare in der Tasse
- Antioxidantien statt Espresso
- Fokus statt Hektik

Iced Mango Matcha Latte

- Matcha aus Japan
- Mango-Note
- Mit Hafer- oder Kokosmilch

Perfekt für

- ruhige Power am Morgen
- Konzentration ohne Koffein-Crash
- dein erstes Ritual des Tages

**FINDE DEINEN FLOW -
SCHLUCK FÜR SCHLUCK.**

Scanne den QR-Code und
entdecke im Essential Journal.



Playlist-Tipps, Selfcare-Routinen
und Ideen für deinen
persönlichen Flow.

📍 Hanauer Landstraße 123,
Frankfurt am Main

📱 essential ffm |

🌐 essential-ffm.de/journal



Sophie startet mit Matcha. Ihr Morgen ist ruhig, klar - und grün.

essential

ESPRESSO - EXTRACTION - ENJOYMENT

Soulfood für deinen Flow

WACHMACHER & SELF CARE

ICED MANGO | STRAWBERRY MATCHA LATTE

Beliebtestes Sommergetränk

„Ich starte klar in den Morgen mit Matcha.“

- Sophie

Fruchtig frischer Flow.

Klarheit ohne Koffein-Crash.

Exklusive Tipps & Tricks im
Journal



essential-ffm.de/journal



6,70

#essentialmoments

MATCHA GETRÄNKE

Iced Strawberry Matcha Latte (8,9,G)	6,70
Iced Mango Matcha Latte (8,9,G)	6,70
Matcha Latte (warm) (8,G)	6
Iced Matcha (8,G)	6
Extra Flavour Shot	+ 0,50
Karamell Vanille Agavendicksaft	

🌿 vegan (optional mit
Hafermilch, Kokosmilch)

🌿 antioxidativ

FRISCHER TEEGENUSS

Frischer Minztee	3,90
Frischer Minz-Ingwertee	4,20
Minze-Orange-Ingwer	4,20

🌿 belebend

🌸 verdauungsfördernd
💧 hydrierend

KAFFEEESPEZIALITÄTEN

Espresso / Doppio (8,G)	2,50 / 3,60
Espressomacchiato	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

BEUTELTEE

Schwarztee	3,80
Grüntee	3,80
Kamillentee	3,80
Früchtetee	3,80

🌿 belebend

🌸 beruhigend
💧 leicht

Stärke von Innen

**SMOOTHIE. SELFCARE.
STRUKTUR.**



Jessica kommt direkt nach dem Yoga.
Smoothie, Struktur, Selfcare - ihre Power-Routine.

Jessica - Projektmanagerin &
Yoga-Fan

Startet ihren freien Tag
entspannt - erst Frühstück,
dann Journaling und Yoga .

Green Detox Saft und Omelett
geben ihr Energie und Balance.

„Manchmal braucht mein
Körper genau das: auftanken,
dann bewegen.“

Nach dem Frühstück rollt sie die
Matte aus und genießt ihre
Yogastunde -
ganz ohne Hektik, weil sie frei
hat.

Der Green Detox liefert, was sie
liebt: Frische, Leichtigkeit,
Vitalität.

Green Detox Saft

Gurke, Apfel, Sellerie, Spinat
Perfekt für

- Leichte Energie & Balance
- Haut, Haare & Nägel
- Morgenroutine mit Wirkung

Warum Green Detox?

Frische Zutaten wie Gurke,
Apfel, Sellerie und Spinat liefern
Vitamine, Mineralstoffe und
leichte Energie.

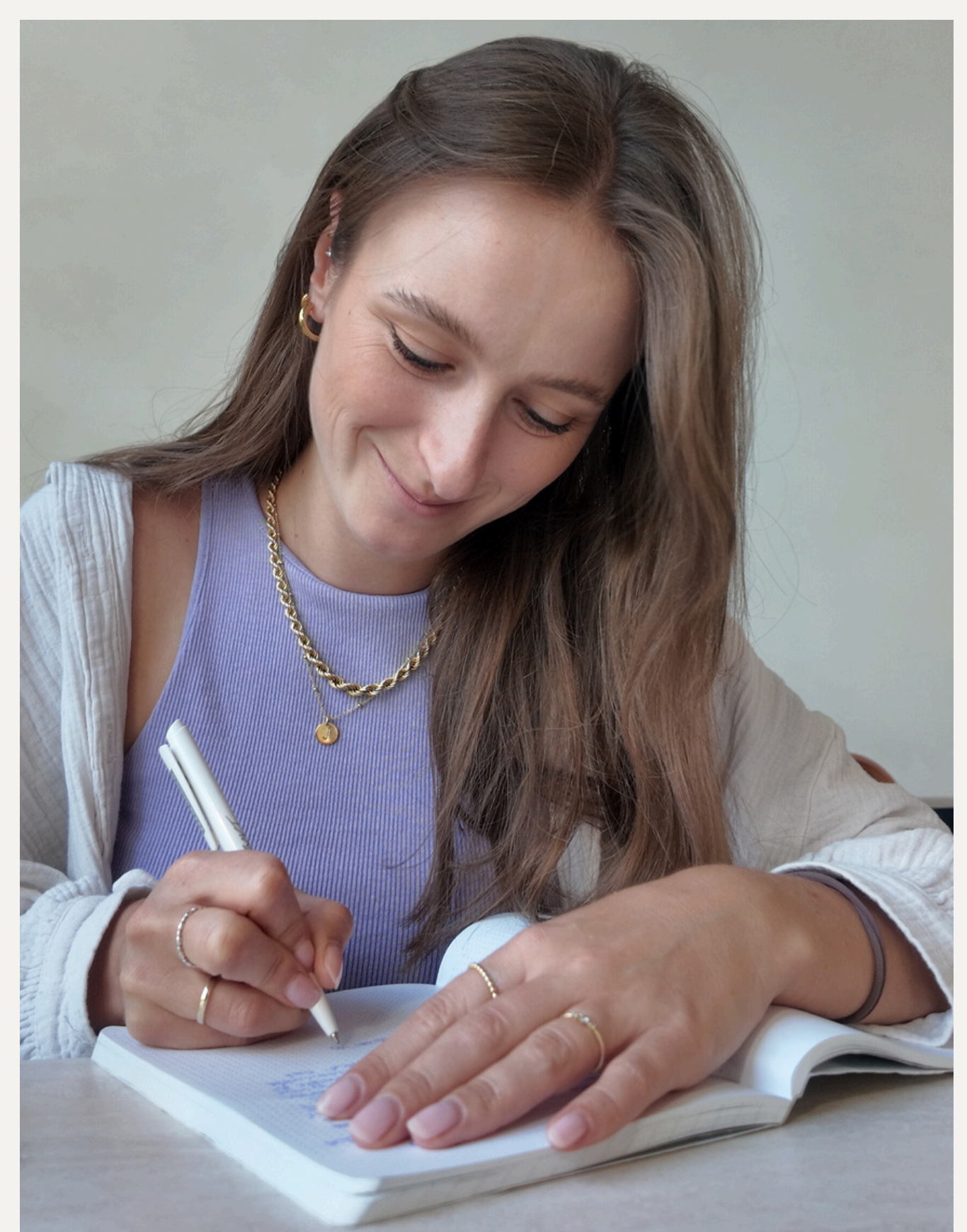
“Für mich ist bewusste
Ernährung keine Pflicht -
sondern Stärkung für Körper &
Geist.“

Finde noch mehr Inspiration für
deinen Flow im Essential
Journal.

 essential-ffm.de/journal



Mehr Zen-Vibes entdecken.





Trink Dich grün &
glücklich

WACHMACHER &
SELF CARE

VITAMIN BOOST
Beliebtstes Getränk

„Ich liebe den fruchtigen Kick am Morgen –
er weckt mich sanft und gibt Power.“
– Jessica

Orange, Karotte, Apfel & Ingwer.
Frische Energie ohne Koffein.

Exklusive Tipps & Tricks im
Journal



essential-ffm.de/journal



8 #essentialmoments

FRISCH GEPRESSTE SÄFTE (0,2 / 0,4 L) SOFTDRINKS

Orange	4 / 7	Wasser 0,2 L / 0,7 L – laut oder leise	3 / 7
Frisch gepresster Orangensaft		Proviant 0,33 L –	
Vitamin Boost	4,5 / 8	Rhabarber Apfel Kirsch-Granatapfel	4
Orange Karotte Apfel Ingwer		Field No7 –	
Green Detox	4,5 / 8	Eistee Pfirsich oder Kirsche	4
Gurke Apfel Sellerie Spinat			
Red	4,5 / 8		
Rote Beete Karotte Apfel Weintraube			



Clean Eating. Klarer Kopf.

Mehr über Brunch & Balance
im Journal.



Finde deine Inspiration.

WAS DICH STÄRKT - UND DEINEM TAG BALANCE GIBT.

Anastasia - Social Media
Managerin & Healthy Food Lover

Shootings am Vormittag,
Tanzunterricht am Abend, Lunch
im Essential.

„Ich wähle, worauf ich Lust habe
- Genuss gibt mir Energie.“

Anastasia kommt regelmäßig mit
ihrem Hund vorbei.

Für sie ist das Lunch hier mehr
als Essen - es ist ein Teil
ihres kreativen Alltags.

Sie liebt frische Drinks to go und
Gerichte, die leicht und
voller Geschmack sind.

Frische Energie für lange Tage
Leichte Küche - keine
Kompromisse

- Omega-3 für Fokus
- Gute Fette, klare Energie
- Keine Kompromisse - nur
Qualität

Lachsbowl

- Norwegischer Lachs
(gebeizt)
- Mango, Rote Bete, Edamame
- Quinoa, Cashew-Dressing,
Koriander

Perfekt für

- proteinreiches Mittagessen
- Konzentration &
langanhaltende Sättigung
- Wohlgefühl ohne Müdigkeit
danach

„Für mich ist Essen Inspiration -
nicht nur Sättigung.“



Feel good *Food*.
Mit *Liebe* belegt.

Lust auf mehr Selfcare?



essential-ffm.de/journal

- ★ Unsere Empfehlung
- 🔥 Beliebt bei unseren Gästen
- ♥ Plant-based Highlight

OMELETTE & EGGS

Omelette Basic (3,8,C,G)	9
3 Eier Beilagensalat Brot	
Add-Ons	2 / 3 / 3 / 3
Käse (8,G) Bacon (3,6) Avocado Geschmortes Gemüse	
Classic Benedict (8,A,C,G)	12
Pochierte Eier Homemade Sauce Hollandaise Bacon Beilagensalat	
Turkish Eggs ★ (B)	13
2x pochierte Eier griechischer Joghurt Paprikabutter Petersilie Knoblauch	
Shakshuka Eggs (8,A,C,G)	14
2x pochierte Eier Shakshuka Feta Käse Petersilie	
Ofenkäse (8,G)	9
Fetakäse Olivenöl Tomaten Oliven Knoblauch	
Hummus (8,G)	9
Oliven Öl Kichererbsen	
extra Brot	+ 0,50

SAUERTEIG SANDWICHES

Cheesesteak Sandwich 🔥 (1,6,8,9,10,A,G,H,U)	16
Rinderfilet Cheddar Paprika-Feta-Aufstrich Karamellisierte Zwiebeln Saure Gurken	
Pastrami Sandwich 🥯 (1,6,8,9,A,G)	12
Pastrami Coleslaw Sauergurken Paprika-Feta-Aufstrich	
Avostulle (8,A,G)	10
Crème Fraîche Avocado Rucola	
Add-Ons	2 / 3 / 2
Pochiertes Ei (C) Lachs (D) Bacon (6)	
Veggie-Stulle (8,9,A,G)	12
Geschmortes Gemüse Feta-Paprika-Sauce Champignons Tomaten	

Löffelweise Lebensfreude

**SUPERFRUITS.
SUPERFRISCH.
SUPER FÜR DICH.**

Faton – Fußball-Trainer & Brunch-Fan

In der Mittagspause sucht Faton keinen schnellen Snack, sondern neue Kraft.

Seine Wahl: die

Açaí Bowl

– fruchtig, erfrischend, sättigend.

Sie gibt ihm Energie ohne zu beschweren und ist der perfekte Ausgleich zwischen Trainingseinheiten und Zeit mit seinen Freunden.

„Auf dem Platz gebe ich alles – da brauche ich etwas, das mich stark macht und nicht ausbremst.“

Die Bowl ist sein Ritual: kalt, nährstoffreich und genau richtig für aktive Tage und gesellige Momente.

- Für Power ohne Schwere
- Fruchtig, leicht, ausgewogen
- Genuss, der motiviert

Pflanzenpower & Inspiration im Journal:

 essential-ffm.de/journal



**Faton gönnt sich eine Pause mit Power.
Leicht, frisch, fruchtig – genau sein Ding.**



Lust auf mehr Selfcare?



essential-ffm.de/journal

Bowls voller *Balance*. *Breakfast all day.*

Bowls voller Balance. Breakfast all day.

- Hausgemachter Klassiker
- Beliebt bei unseren Gästen
- Plant-based Highlight

SWEET BOWLS

Açaí Bowl (9,10,A,G,H)	13
Granola Kokosflocken Gojibeeren Bananen Beeren Chiasamen Erdnussbutter	
Greek Joghurt (8,9,A,G,H)	12
Granola Honig Beeren Chiasamen	
Porridge (9,10,A,G,H)	12
Kokosmilch Apfel Zimt Chiasamen Beeren Mandelmus	

LUNCH BOWLS

Falafelbowl (7,8,9,A,G)	16
Falafel Couscous Frisches Grillgemüse Homemade Joghurtsauce Fetakäse Minze	
Lachsbowl (3,7,9,D,G)	24
Lachsfilet Quinoa Mango Avocado Frisches Grillgemüse Homemade Sauce	
Steakbowl (6,7,9,G,D)	24
200g Rinderfilet Quinoa Spargel Frisches Grillgemüse Homemade Sauce	
Chickenbowl (6,7,9,G)	16
200g Hähnchenbrustfilet Quinoa Frisches Grillgemüse Homemade Sauce	



Mini Break, Maxi Power.

So schmeckt Pause mit Plan.



Soulfood zum Durchatmen
essential-ffm.de/journal

Steph
 Trainiert hart, isst bewusst

Steph, HIIT-Enthusiastin & Plant-Based-Food-Lover

Trainiert hart, isst bewusst.
 Ihr Favorit: **die Falafelbowl**

- Knusprige Falafel
- Couscous-Basis
- Frisches Grillgemüse
- Homemade Joghurtsauce
- Fetakäse & Minze

Nach einem intensiven HIIT-Workout sucht Steph nicht nach leeren Kalorien, sondern nach Balance:

Proteine, Ballaststoffe und knackiges Gemüse – alles, was ihr Körper jetzt wirklich braucht.

Perfekt für den gesunden Lunch mit Freundinnen.

Frische Energie nach dem Training
 Genuss ohne Reue
 „Power, die schmeckt – und motiviert.“

Die Falafelbowl gibt ihr nicht nur neue Energie, sondern passt auch perfekt zu ihrem Lebensstil:

unkompliziert, frisch zubereitet und einfach gut. Hier trifft Fitness auf Genuss – ganz ohne Kompromisse.

„Ich will ein Lunch, das Kraft gibt – und leicht bleibt.“



Soulfood für deinen Flow

Korean Eggdrop Sandwich
+ Avocado
Beliebtes Sandwich

- 🏆 Unser Kundenliebling
- 🔥 Veganer Favorit
- ♥️ Proteinreich & sättigend



Exklusive Tipps & Tricks im
Journal



essential-ffm.de/journal

12

#essentialmoments

CIABATTA SANDWICHES

Beef Ham Sandwich ♥️ (1,6,8,A,G)	
Luftgetrockneter Rinderschinken Rucola Tomaten Cherrytomaten Burrata Homemade Pesto	13
Caprese Sandwich (8,9,A,G)	11
Rucola Tomaten Burrata Homemade Pesto	

KOREAN EGGDROP SANDWICH

Basic 🏆 (1,7,8,A,C,G)	
Rührei Sriracha Mayo Lauchzwiebel Brioche Toast	8
Add-ons	
Avocado Bacon (6,3)	4 / 3

WRAPS

Chicken-Wrap (1,6,7,8,A,G,U)	
Hähnchenbrustfilet Coleslaw Romanasalat Tomaten	12
Falafel-Wrap (1,7,9,A,G,U)	
Falafel Tahini Tomaten Petersilie Minze Salat	12

Entdecke das Essential Journal online



 essential-ffm.de/journal

Soulfood-Inspiration für jeden Typ
Porridge, Bowls & Detox leicht gemacht
Selfcare-Sonntage zum Nachmachen
Matcha vs. Espresso – dein Energie-Vergleich

Folge uns auf Instagram

 [essential.ffmpeg](https://www.instagram.com/essential.ffmpeg)



Weekly Vibes, Behind the Scenes &
Seasonal Soul Food



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 NUSSEERZEUGNISSEN

ALLERGENE

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

