

# FLOW FOODBAR

EAT. DRINK. FLOW.

## Ontbijt/lunch

09.30 - 17.00

### **BREAKFAST BOWL**

14

hartig en healthy begin van de dag met bloemkool-kruidenquinoa, een spiegeleitje, gebakken spinazie en courgette, tomaat antiboise, avocado en dukkah  
- vegan met tofu roerei (V)

### **AMERICAN PANCAKES (V)**

12,50

met vossenbessencompote, kokosyoghurt, sinaasappel-karamel en haverkoekcrumble

### **BANANENBROOD SPECIAL**

12

met honing-kaneel hangop, vossenbessencompote en krokante pecannoten

### **SPIEGELEIEREN**

14,50

op zuurdesembrood van Meneer Leffers met kruiden-yoghurt, 'spek' van rijsteviel, chili-boter, avocado en dukkah

### **BAO BUNS 'STICKY TEMPEH' (V)**

14,50

met komkommerspread, Flow's kimchi, little gem, zwarte knoflookcrème, ingelegde pompoen en cassavechips

### **'BROODJE KROKET'**

13

oesterzwamkroketten op briochebrood met truffelmayonaise, rucola, tuinkers en marmelade van sjalot en kastanjechampignons

### **CARPACCIO VAN KNOLSELDERIJ**

14,50

op zuurdesembrood van Meneer Leffers met gebakken paddenstoelen, Parmezaanse kaas, winterpostelein, zwarte knoflookcrème, geroosterde hazelnoot en truffel-maideira-vinaigrette  
- vegan met knoflook-broodcrunch (V)

**KIMCHI-TOSTI** 8,50  
van volkoren desembrood met oude kaas,  
Flow's kimchi en sriracha veganaise

**FLOW'S TOSTI** 9,50  
van volkoren desembrood met geroosterde  
uiendip, zachte geitenkaas, oude kaas,  
ingelegde pompoen en citrus-kosho  
met chili-jam

Extra opties bij kimchi-tosti en FLOW's tosti

- 'Spek' van rijstevél + 1,50
- Spiegeleitje + 1,50

## KIDS

Voor onze kleine gasten maken we graag  
iets in overleg. Vraag naar de mogelijkheden.

## Extra lunch

Vanaf 12.00

**BIBIMBAP** 22,50  
Koreaans comfortfood met crispy tofu,  
kruidenrijst, sojaboontjes, gebakken rode  
spitskool, gebrande bospeen, shiitake, Flow's  
kimchi, gochujangsaus en een spiegeleitje  
- vegan met tofu roerei (V)

**MEXICAANSE BONENBURGER** 21,50  
op een meergranenbroodje met  
chipotlesaus, gefrituurde uienringen,  
spicy avocado, tomatensalsa, cheddar  
en rode ui compote met friet en limoen-  
chili veganaise

# Zoet

Vanaf 09.30

<b>BROWNIE</b> met misokaramel	5
<b>BANANENBROOD</b> met walnoten en rozijnen	4
<b>HAVERKOEK (V)</b> toprecept van Fort Negen, desembakkerij uit Amsterdam	4
<b>ENERGYBALL (V)</b> van cacao, noten, dadels en kokos	3
<b>SINAASAPPEL-SPECULAASCAKE (V)</b>	4
<b>LIMOENTAARTJE (V)</b> met citroen en amandel (van Sharp Sharp)	4,80
<b>WITTE CHOCOLADETAARTJE (V)</b> met chocolade-karamel en amandel (van Sharp Sharp)	4,80
<b>CHEESECAKE IN EEN GLAS</b> witte chocolade cheesecake met gepocheerde peer, gezouten karamelsaus, spekkoek en krokante pecannoten	10
<b>APPELCRUMBLE (V)</b> met appel-abrikozencompote, kaneelcrumble en vanilleroom	9,50
<b>AFFOGATO (V)</b> dubbele espresso met vegan vanille-ijs	6,60

## Bites/snacks

12.00 - 21.30

<b>PAPPADUMS</b> met geroosterde uiendip en tuinkers	6
<b>ZOETE AARDAPPELFRITES (V)</b> met harissa en limoenveganaise	9,80
<b>BUFFALO BLOEMKOOI WINGS (V)</b> met srirachadip en lavaspoeder	8
<b>ARANCINI</b> van pompoenrisotto, bruine boter, salie en gorgonzola met chili-jam	
- 2 stuks	8,50
- 3 stuks	12
<b>BITTERBALLEN (V)</b> met kruidenmosterd 6 stuks	7,80
<b>BOSPADDENSTOELENKROKETJES</b> met truffeldip 6 stuks	9,50
<b>MINI LOEMPIA'S (V)</b> met srirachasaus 8 stuks	7,20
<b>FLOW'S BORRELGARNITUUR</b> combinatie van bitterballen (4), bospaddenstoelenkroketjes (4) en mini-loempia's (4)	14

# Avond

17.00 - 21.00

## Bites/starters

<b>PAPPADUMS</b>	6
met geroosterde uiendip en tuinkers	
<b>ZOETE AARDAPPELFRITES (V)</b>	9,80
met harissa en limoenveganaise	
<b>BUFFALO BLOEMKOOL WINGS (V)</b>	8
met srirachadip en lavaspoeder	
<b>ARANCINI</b>	
van pompoenrisotto, bruine boter, salie en gorgonzola met chili-jam	
- 2 stuks	8,50
- 3 stuks	12
<b>GEROOKTE BOSPEEN (V)</b>	8
met kerrie-crème, witlof en knoflook- broodcrunch	
<b>BAO BUNS 'STICKY TEMPEH' (V)</b>	
met Flow's kimchi, little gem, komkommer- spread en zwarte knoflookcrème	
- 2 stuks	13
- 3 stuks	18
<b>CHINESE PANNENKOEKJES (V)</b>	
met hoisin jackfruit, paksoi, komkommer, wasabi, zoetzure rettich, citroen-uien- crunch en sesamveganaise	
- 2 stuks	13
- 3 stuks	18
<b>CARPACCIO VAN KNOLSELDERIJ</b>	13
met gebakken paddenstoelen, Parmezaanse kaas, winterpostelein, zwarte knoflookcrème, geroosterde hazelnoot en truffel-maideira- vinaigrette	

**To Share** voor 4 personen 44,50

Keuze uit :

4 Bao buns 'sticky tempeh' of  
4 Chinese pannenkoekjes met

- pappadums
- buffalo bloemkool wings
- gerookte bospeen

- Extra bao bun of Chinees pannenkoekje 6

## Hoofdgerechten

- BIBIMBAP** 22,50  
Koreaans comfortfood met crispy tofu, kruidenrijst, sojaboontjes, gebakken rode spitskool, gebrande bospeen, shiitake, Flow's kimchi, gochujangsaus en een spiegeleitje  
- vegan met tofu roerei (V)
- SCHNITZEL VAN KNOLSELDERIJ** 24,50  
met chow chow relish, gebakken groene kool, bbq-jus en gepofte krieltjes in de schil met mosterdvinaigrette
- INDIAASE KORMA** 25,50  
met geroosterde bloemkool, zoete aardappelcrème, lizensalade, komkommer-raila, radicchio, perenrelish en huisgemaakt naanbrood  
- vegan met komkommerspread (V)
- WINTERSE HACHEE** 25,50  
van aubergine en bospaddenstoelen met een pasteitje, aardappel-knolraapmousseline, gestoofde rode kool en appel-vanillecrème
- MEXICAANSE BONENBURGER** 22,50  
op een meergranenbroodje met chipotle-saus, gefrituurde uienringen, spicy avocado, tomatensalsa, cheddar en rode ui compote met friet en limoen-chili veganaise

## Sweets

- CHEESECAKE IN EEN GLAS** 10  
witte chocolade cheesecake met gepocheerde peer, gezouten karamelsaus, spekkoek en krokante pecannoten
- APPELCRUMBLE (V)** 11  
met appel-abrikozencompote, kaneel-crumble, vanille-ijs en vanilleroom
- KOFFIE-HAZELNOOTPARFAIT** 11  
met schuim van tonkabonen, vossenbessen-compote en browniecrumble
- AFFOGATO (V)** 6,60  
dubbele espresso met vegan vanille-ijs

# Dranken

## (On)kruidenthee

Heerlijke melanges van de onkruiden van Wilder Land

**OPKICKER BLEND** 4,20

Paardenbloem, weegbree, salie, venkel, goudsbloem

**OFFLINE BLEND** 4,20

Kamille, karwij, lindebloesem, vlierbloesem en rozenblad

**BOSWANDELING BLEND** 4,20

Moerasspirea, dropplant, dennennaald, vlierbes, guldenroede

## Verse thee

**MUNT EN SALIE** 4,40

**GEMBER EN SINAASAPPEL** 4,40

**CITROENTIJM** 4,40

## Biologische thee van Sander

**LADY GREY** 3,80

Aromatische zwarte thee uit China gegeurd met olie van de bergamotcitroen.

**BI LUO CHUN** 4,20

Mooie groene thee met de fris grassige smaak van een vroege pluk.

**JASMIJNPARELS** 4,60

Heerlijk geurende en smaakvolle jasmijnthee waarbij de groene thee na de pluk in parels en jasmijnbloesem wordt gerold.

**WHITE PHOENIX** 4,20

Mooie, frisse volle witte thee uit China (Yunnan) met jong blad en topjes van de theeplant.

**RWANDA RUKERI** 3,80

Een heerlijke aromatische zwarte thee van de Rwandese theeplantage Sorwatha.

**ROOIBOS NEEDLE** 3,80

Zuivere en pure smaak van rooibos doordat deze versie vooral uit needles bestaat.

**GABA OOLONG** 4,40

Verfijnde Oolong-thee met een zachte basis en een subtiel geroosterd randje.

## Koffie

### Van Bocca Coffee Roasters

Soulmate Brazilian coffee: dark chocolate, nuts, sweet

Boerenmelk van Heerlijk van Dichtbij uit Midden Delfland

Koffie	3,30
Espresso	3,30
Dubbele espresso	4,20
Cappuccino	4,20
Cortado	4,20
Flat white	4,60
Espresso macchiato	3,60
Latte macchiato	4,70
- extra shot espresso	0,90

## Iced coffee

Cold brew van Bocca's Soulmate	3,80
- koffie met koffiesiroop en ijsblokjes	
Iced cappuccino	4,40
- met koffiesiroop	0,50
Espresso tonic met sinaasappel	4,90

## Hot specials

<b>SPICY DARK CHOCOLATE</b>	4,90
Heerlijk pittig en verwarmend met rauwe cacao, specerijen en rijstmelk	
- extra shot espresso	0,90
<b>MATCHA LATTE</b>	5,20
Romig en umami door de Japanse gemalen groene theeblaadjes met jouw favoriete melk	
<b>GOLDEN MILK</b>	5,20
De healthy combinatie van specerijen zoals kurkuma, zwarte peper en kaneel met jouw favoriete melk	
<b>CHAI LATTE</b>	5,30
Verwarmende Aziatische theedrank met o.a. kardemom, kruidnagel, kaneel en gember met jouw favoriete melk	
- dirty chai (met een shot espresso)	0,90



## Sappen

<b>SUNNY ORANGE</b>	5,20
Wortel, sinaasappel, citroen, gember	
<b>RED BOOST</b>	5,20
Biet, appel, wortel en limoen	
<b>GREEN DETOX</b>	5,20
Bleekselderij, komkommer, spinazie, appel, citroen	
<b>TOMATO</b>	5,20
Tomaat, wortel, bleekselderij, paprika	

## Smoothies

<b>GREEN POWER</b>	6
Spinazie, boerenkool, ananas, komkommer, gember, appel	
<b>BERRY-BEET</b>	6
Bosvruchten, biet, banaan en kokosmelk	
<b>SUPER CHOCOLATE</b>	6
Rauwe cacao, pindakaas, banaan, blauwe bessen, amandelmelk	

## Lemonades

Limonade van munt en citroen	
glas / karaf	4,40 / 17,50
Limonade van bosvruchten, honing, limoen en citroentijm	
glas / karaf	5,20 / 19,50

## Iced tea/coffee

<b>ICED TEA</b>	
- Hibiscus en grapefruit	4,90
- Groene jasmijn en limoen	4,90
<b>ICED COFFEE</b>	
- Cold brew van Bocca's Soulmate koffie met koffiesiroop en ijsblokjes	3,80
- Iced cappuccino	4,40
Koffiesiroop	0,50
- Espresso tonic met sinaasappel	4,90

## Bruisend fris

Kombucha wisselende smaak   250 ml	5,50
Fritz kola   330 ml	4,40
Tonic   200 ml	4,20
Ginger beer   200 ml	4,20
Pineapple soda   200 ml	4,20
Passion mama   330 ml	5
Bruisend water Marie Stella Maris   250 ml	3,50
Bruisend water Marie Stella Maris   750 ml	7,20

### Niet bruisend:

Appelaere appelsap   200 ml	3,60
-----------------------------	------

## Cocktails

<b>GIN GINGER BEER</b>	10,50
De fris kruidige circulaire gin van Dik & Schil met ginger beer, limoen en munt - alcoholvrij	7,50
<b>SPICED ORANCELLO SODA</b>	9,50
Orangello van Dik & Schil met citroensap, specerijen en bruiswater - alcoholvrij	8
<b>APEROL SPRITZ</b>	9,50
Bitterzoet met Aperol, Cava, bruiswater en grapefruit	
<b>HAZELNOOT ESPRESSO MARTINI</b>	10,50
Onze winterse versie van de bekende Espresso Martini met een shot espresso, koffielikeur, bourbon en hazelnootlikeur	

## Mocktails

<b>SPICED ORANGE SODA 0.0</b>	8
Siroop van sinaasappelschil en -sap met citroensap, specerijen en bruiswater	
<b>GINGER BEER 0.0</b>	7,50
met limoen, appel en munt	

## Bieren met alcohol

<b>PILSENER</b>   Brand (5%)	3,60
Krachtig van smaak, zacht in afdronk en heerlijk verfrissend	
<b>BLOESEM BLOND</b>	6,60
Gebrouwen door Vrouwen (6.2%) Een fris blond bier, licht zoet en lekker fruitig	
<b>WEIZEN</b>   Delftse Brouwers (5,1%)	5,80
Verfrissend en doordrinkbaar met zachte fruitige tonen	
<b>IPA</b>   Brouwerij 't IJ (6.5%)	6,60
Een donkerblond bier met aroma's van grapefruit en bloemen, fruitige en bitter	
<b>KNOLLAERT</b>   Delftse Brouwers (6.1%)	5,80
Een traditioneel amberbier, moutig en licht gekruid	
<b>ZATTE TRIPEL</b>   Brouwerij 't IJ (8%)	6,60
Een helder goudgele tripel met fruitige aroma's en een lichte hopbitterheid	

## Bieren zonder alcohol

<b>GALACTIC MILK STOUT</b>	6,50
Big Drop Brewing (<0,5%) Donker door het gebruik van gebrande mout met tonen van koffie, chocolade en karamel	
<b>WIT</b>   Lowlander (0,0%)	5,80
Een echte 0.0% met de natuurlijke smaken van sinaasappel- en citroenschillen, superfris en heel fruitig	
<b>PLAYGROUND IPA</b>   Vandestreek (< 0,5%)	6,50
Alcoholarme IPA met een aangename bitterheid en smaken van citrusvruchten en tropisch fruit	

## Likeuren

<b>LIMONCELLO VAN DIK EN SCHIL</b>	4,40
Van geredde biologische citroenen	
<b>BAKKIE PLEUR</b>	4,40
Koffielikeur van Dik en Schil Pure smaak van koffie, noten, citrus en vanille	
<b>FRANGELICO</b>	4,40
Likeur op basis van hazelnoten, cacao en vanillebessen	

**Wijnen** Al onze wijnen zijn biologisch  
of biodynamisch geteeld

## Mousserend

**CAVA FUNAMBUL BRUT NATURE** 7,50 37,50

Spanje | Penedés

Citrusfruit, steenfruit met een stevige bubbel

**CODORNÍU ZERO 0,0%** 6 32

Spanje | Penedés

Citrus, tropisch fruit met een fijne bubbel

**CRÉMANT DE LOIRE BRUT ROSÉ** 37,50

Frankrijk | Pinot Noir & Grenache

Zachte bubbel, rijpe aardbei, bessen  
en grapefruit

## Wit

**L'AURATAE** 6 31

Italië | Pinot Grigio & Catarratto

Citrus met een tropische hint, sappig en fris

**NITNAUS GRÜNER VELTLINER  
SELECTION** 7,20 36,50

Oostenrijk | Grüner Veltliner

Rijp, groen en geel fruit, mooi kruidig

**ANNE DE JOYEUSE VERY  
CHARDONNAY LIMOUX** 7,80 38,80

Frankrijk | Chardonnay

Citrus, witte perzik met een vleugje  
gezouten boerenboter

## Rosé

**GREG & JUJU** 6 31

Frankrijk | Grolleau en Cabernet

Mooie, rijke Provence-stijl rosé

## Rood

**MIOPASSO PRIMITIVO** 6 31

Italië | Primitivo

Confiture, pruimtabak en kers

**CA'BOLANI** 7,20 36,50

Italië | Refosco dal peduncolo

Sappig fruit, zacht en kruidig

**QUINTO ARRIO RIOJA CRIANZA** 7,80 38,80

Spanje | Tempranillo

Rijk, hout gelagerd en gedroogd fruit