

FLOW FOODBAR

EAT. DRINK. FLOW.

Ontbijt/lunch

09.30 - 16.30

- | | |
|--|-------|
| BREAKFAST BOWL | 15 |
| 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 | |
| AMERICAN PANCAKES (V) | 14 |
| met blauwe bessencompote, yoghurt, mango-karamel en haverkoekcrumble | |
| BANANENBROOD SPECIAL | 13,50 |
| met vanille-hangop, perzikcompote, pecannoten en cacaonibs | |
| CHIA TRIFLE (V) | 13 |
| van roodfruit met limoen-yoghurt, gemarineerde rabarber, blauwe bessen, Flow's granola en geroosterde kokosflakes | |
| SPIEGELEIEREN | 15,50 |
| op zuurdesembrood van Meneer Leffers met kruiden-yoghurt, 'spek' van rijsteveld, chili-boter, avocado en dukkah | |
| PITA 'SHOARMA' (V) | 15,50 |
| van oesterzwammen met auberginespread, little gem, geroosterde paprika, krokante kikkererwten, zoetzure rode kool, tomatensalsa en saffraan-aioli | |
| Ook als salade mogelijk | 18,50 |
| 'BROODJE KROKET' | 13,50 |
| oesterzwamkroketten op briochebrood met truffelmayonaise, rucola, tuinkers en marmelade van sjalot en kastanjechampignons
- vegan op meergranenbroodje | |
| | 1 |

FLOW'S SANDWICH 15,50
op zuurdesembrood van Meneer Leffers met buratta, gepofte bietenhummus, rucola, venkel, groene asperge, dragoncrème, geroosterde watermeloen en pistache-kappertjescrunch

KIMCHI-TOSTI 9,50
van volkoren desembrood met oude kaas, Flow's kimchi en sriracha veganaise

FLOW'S TOSTI 10,50
op briochebrood met cheddar, auberginespread, harissa en paprika met geroosterde uiendip

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 25,50
met kruidenrijst, sticky tempé, sojabootjes, gebakken courgette, kruidenzwammen, gebrande bospeen, Flow's kimchi, gochujangsaus, nori-chips, bulgogi-crème en een spiegeleitje
- vegan met tofu roerei

MEXICAANSE BONENBURGER 23,50
op een meergranenbroodje met chipotlesaus, gefrituurde uienringen, spicy avocado, tomatensalsa, cheddar en rode ui compote met friet en limoen-chili veganaise

OVERDAG

Zoet

Vanaf 09.30

BROWNIE met misokaramel	5,80
BANANENBROOD met walnoten en rozijnen	5
HAVERKOEK (V) toprecept van Fort Negen, desembakkerij uit Amsterdam	4,50
CARROTCAKE met een fris-romige frosting	5,80
AARDBEIENCAKE (V) met maanzaad en kaneelcrumble	5,50
ENERGYBALL (V) van cacao, noten, dadels en kokos	3,20
MINI PASSIEVRUCHT-MANGO TAARTJE (V) met kokos en cashewnoten	4
CHOCOLATE BAR (V) met krokante pinda en karamel	4,80
CHEESECAKE IN EEN GLAS frambozen-witte chocolade cheesecake met gemarineerde rabarber, yoghurtcrumble en amandel 'kletskep'	11
FLOW'S APPLE CRUMBLE (V) met appel en abrikoos, vanilleroom en appelchips	9,50
AFFOGATO (V) dubbele espresso met vegan vanille-ijs	6,80

Bites/snacks

12.00 - 21.30

PAPPADUMS (V) met geroosterde uiendip en tuinkers	6,50
NACHOS UIT DE OVEN met cheddar, pico de gallo, guacamole, sour cream en bosui	9
ZOETE AARDAPPELFRITES (V) met harissa en limoenveganaise	9,80
BUFFALO BLOEMKOOL WINGS (V) met srirachadip en lavaspoeder	8,50
ARANCINI van pompoenrisotto, salie en gorgonzola met saffraan-aioli	
- 1 stuk	5,50
- 2 stuks	10,50
- 3 stuks	15
BITTERBALLEN (V) met kruidenmosterd 6 stuks	8
BOSPADDENSTOELINKROKETJES met truffeldip 6 stuks	9,50
MINI LOEMPIA'S (V) met srirachasaus 8 stuks	8
FLOW'S BORRELGARNITUUR combinatie van bitterballen (4), bospaddenstoelenkroketjes (4) en mini-loempia's (4)	14,80

Avond

17.00 - 21.00

Bites/starters

PAPPADUMS (V) met geroosterde uiendip en tuinkers	6,50
ZOETE AARDAPPELFRITES (V) met harissa en limoenveganaise	9,80
BUFFALO BLOEMKOOL WINGS (V) met srirachadip en lavaspoeder	8,50
ARANCINI van pompoenrisotto, salie en gorgonzola met saffraan-aioli	
- 1 stuk	5,50
- 2 stuks	10,50
- 3 stuks	15
BURATTA MET GEPOFTE BIETENHUMMUS met rucola, venkel, groene asperge, dragoncrème, geroosterde watermeloen en pistache-kappertjescrunch	15,50
SALADE MET 'SHOARMA' VAN OESTERZWAMMEN (V) met baba ganoush, little gem, geroosterde paprika, krokante kikkererwten, zoetzure rode kool, tomatensalsa en saffraan-aioli	14,50
CHINESE PANNENKOEKJES (V) met hoisin jackfruit, paksoi, komkommer, wasabi, zoetzure rettich, citroen-uien crunch en sesamveganaise	
- 2 stuks	14
- 3 stuks	20,50
MEXICAANSE MAISTACO'S (V) met zwarte bonencrème, tartaar van gepofte paprika, avocado, zoetzure mais, chimichurri en 'spek'-crunch van rijstevél	
- 2 stuks	14
- 3 stuks	20,50
To Share voor 4 personen	53,50
Keuze uit 4 pannenkoekjes of 4 maistaco's	
- Met pappadums, buffalo bloemkool wings en buratta met gepofte bietenhummus	
- Extra pannenkoekje of taco	6,50

Hoofdgerechten

- BIBIMBAP** 25,50
met kruidenrijst, sticky tempé, sojaboontjes, gebakken courgette, kruidenzwammen, gebrande bospeen, kimchi, gochujangsaus, norichips, bulgogi-crème en een spiegeleitje
- vegan met tofu roerei
- KROKANTE AUBERGINE** 26,50
met tabouleh, labneh met sumak en granaatappel, platbrood, gemarineerde bimi en snijbonen, radicchio, gekonfijte cherrytomaatjes en harissa-veganaise
- vegan met hummus
- 'STEAK' VAN BLOEMKOOL** 27
met artisjokcrème, zeekraal, doperwten, gepofte aardappels gevuld met gerookte feta-crème, luchtige choronsaus en kropsla met ranchdressing
- RENDANG VAN SPITSKOOL EN PADDENSTOELEN (V)** 26,50
met nasi kuning, homemade sambal, cassavechips, seroendeng en een zoetzure salade van rammenas, bospeen en kousenband
- MEXICAANSE BONENBURGER** 23,50
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** 11
frambozen-witte chocolade cheesecake met gemarineerde rabarber, yoghurtcrumble en amandel 'kletskep'
- FLOW'S APPLE CRUMBLE (V)** 12
met appel en abrikoos, vanilleroom, appelchips en vanille-ijs
- PISTACHEPARFAIT** 12
met perzikcompote, krokante croissant, saffraan-ganache en kersen-gel
- AFFOGATO (V)** 6,80
dubbele espresso met vegan vanille-ijs

(On)kruidenthee

Heerlijke melanges van de onkruiden van Wilder Land

OPKICKER BLEND	4,40
Paardenbloem, weegbree, salie, venkel, goudsbloem	
OFFLINE BLEND	4,40
Kamille, karwij, lindebloesem, vlierbloesem, rozenblad	
BACK TO BLACK BLEND	4,40
Wilgenroosje, zwarte bessenblad, aardbeienblad, korenbloem	

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	3,40
Espresso	3,40
Dubbele espresso	4,40
Cappuccino	4,40
Cortado	4,40
Flat white	4,80
Espresso macchiato	3,80
Latte macchiato	4,90
- extra shot espresso	1

Iced coffee

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

Hot specials

SPICY DARK CHOCOLATE	5,20
Heerlijk pittig en verwarmend met rauwe cacao, specerijen en rijstmelk	
- extra shot espresso	1
MATCHA LATTE	5,50
Romig en umami door de Japanse gemalen groene theeblaadjes met jouw favoriete melk	
MAPLE TAHINI LATTE	6
Zoete en nootachtige smaken met jouw favoriete melk en een shot espresso of rooibosthee	
CHAI LATTE	5,50
Verwarmende Aziatische theedrank met o.a. kardemom, kruidnagel, kaneel en gember met jouw favoriete melk	
- dirty chai (met een shot espresso)	1

Warme dranken kunnen ook ICED

Sappen

SUNNY ORANGE	6
Wortel, sinaasappel, citroen, gember	
RED SURPRISE	6
Watermeloen, biet, limoen, kokoswater	
GREEN DETOX	6
Bleekselderij, komkommer, spinazie, appel, citroen	
TOMATO	6
Tomaat, wortel, bleekselderij	

Smoothies

SUMMERDREAM	7
Mango, ananas, passievrucht, kokoswater	
GREEN POWER	7
Spinazie, boerenkool, ananas, komkommer, gember, appel	
STRAWBERRY-BEET	7
Aardbeien, biet, banaan, kokosmelk	
SUPER CHOCOLATE	7
Rauwe cacao, pindakaas, banaan, blauwe bessen, amandelmelk	

Huisgemaakte limonades

Limonade van citroen en munt	
glas / karaf	4,60 / 18,50
Limonade van aardbeien en basilicum	
glas / karaf	5,20 / 20,50

Huisgemaakte ijsthee / koffie

IJSTHEE	
- Hibiscus en grapefruit	4,90
- Groene thee en limoen	4,90
IJSKOFFIE	
- Cold brew van Bocca's Soulmate koffie met koffiesiroop en ijsblokjes	3,90
- Iced cappuccino	4,40
Koffiesiroop	0,50
- Espresso tonic met sinaasappel	4,90

Bruisend fris

Kombucha 250 ml	5
Fritz kola 200 ml	3,90
Tonic 200 ml	4,40
Ginger beer 200 ml	4,40
Vlierbloesem soda 250 ml	4,80
Passion mamma 330 ml	5
Rabarber soda 250 ml	4,80
Bruisend water Marie Stella Maris 250 ml	3,50
Bruisend water Marie Stella Maris 750 ml	7,20
Appelaere appelsap (niet bruisend) 200 ml	3,60

Cocktails

GIN ELDERFLOWER	11
Met de fris kruidige circulaire gin van Full Circle en vlierbloesem soda	
YUZU SPRITZ	10,50
Yuzu likeur van Full Circle, gin, bruiswater en citroen	
APEROL SPRITZ	9,50
Bitterzoet met Aperol, Cava, bruiswater en grapefruit	
FLOW'S MARTINI	10,50
Dry Martini, Gin, bruiswater en een hint van lavendel	

Mocktails

GIN ELDERFLOWER 0.0	9
Gin 0.0 met vlierbloesem soda	
YUZU SPRITZ 0.0	9
Yuzu siroop, Cava 0.0, bruiswater en citroen	
APEROL SPRITZ 0.0	8
Apero, Cava 0.0, bruiswater en grapefruit	
FLOW'S MARTINI 0.0	8,50
Riesling 0.0, gin 0.0, bruiswater en een hint van lavendel	

Bieren met alcohol

PILSENER Brand (5%) Krachtig van smaak, zacht in afdronk en heerlijk verfrissend	4
TINDERENDE TAPIR Delftse Brouwers (5,1%) Een echt zomers bier deze tropical lager, verfrissend, doordrinkbaar	6
BLOESEM BLOND Gebrouwen door Vrouwen (6,2%) Een fris blond bier, licht zoet en lekker fruitig	6,60
WEIZEN Delftse Brouwers (5,1%) Verfrissend en doordrinkbaar met zachte fruitige tonen	5,80
IPA Brouwerij 't IJ (6,5%) Een donkerblond bier met aroma's van grapefruit en bloemen, fruitige en bitter	6,60
KNOLLAERT Delftse Brouwers (6,1%) Een traditioneel amberbier, moutig en licht gekruid	5,80

Bieren zonder alcohol

PILSENER JEVER (0,3%) Stevig gehopt, prettig bitter, verfrissend en droog	4,20
STARCHASER WIT Oersoep (0,0%) Een echte 0.0 met de smaken van yuzu en vierbloesem, verfrissend en uniek	5,80
PLAYGROUND IPA Vandestreek (< 0,5%) Alcoholarme IPA met een aangename bitterheid en smaken van citrusvruchten en tropisch fruit	6,50

Likeuren

LIMONCELLO Van Full Circle	4,40
KOFFIELIKEUR Van Full Circle	4,40
FRANGELICO Likeur op basis van hazelnoten, cacao en vanillebessen	4,40

Wijnen Al onze wijnen zijn biologisch
of biodynamisch geteeld

Mousserend

CAVA FUNAMBUL BRUT NATURE 8 38,50

Spanje | Penedés

Citrusfruit, steenfruit met een stevige bubbel

CODORNÍU ZERO 0,0% 6,50 31,50

Spanje | Penedés

Citrus, tropisch fruit met een fijne bubbel

CRÉMANT DE LOIRE BRUT ROSÉ 8 38,50

Frankrijk | Pinot Noir & Grenache

Zachte bubbel, rijpe aardbei, bessen en grapefruit

Wit

L'AURATAE 6,20 31,50

Italië | Pinot Grigio & Catarratto

Citrus met een tropische hint, sappig en fris

**NITTAUS 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

RIESLING 0,0% 7,50 37,50

Duitsland | Riesling

Citrus, droog, fruitig

Rosé

GREG & JUJU 6,20 31,50

Frankrijk | Grolleau en Cabernet

Mooie, rijke Provence-stijl rosé

Rood

MIOPASSO PRIMITIVO 6,20 31,50

Italië | Primitivo

Confiture, pruimtabak en kers

PINOT NOIR 7,20 36,50

Chili | Pinot Noir

Fluweelzacht, kersen, bloemen

QUINTO ARRIO RIOJA CRIANZA 7,80 38,80

Spanje | Tempranillo

Rijk, hout gelagerd en gedroogd fruit

FLOW FOODBAR

EAT. DRINK. FLOW.

WIFI



Flow Food Guest



welcomeguest

Volg onze socials!



flow_foodbardelft



flowyogaandfood

Bekijk onze
aankomende events >

flowfoodbar.nl

