

HEALTHY SLOW JUICES

100% PURE JUICE, PRE-BOTTLED AND JUICED WITH LOVE

FRUITS USED DEPENDS ON WHAT'S AVAILABLE AT THE MARKET

WORTEL vitamine A booster, laag in calorieën, verbetert de spijsvertering, goed voor de huid	4
ANANAS hoog in vitamine C, houdt tanden sterk	5
WATERMELOEN tegen spierpijn, verlaagt de kans op ontstekingen, rijk aan aminozuren, natuurlijke libido booster	4
APPEL vitamine A, C booster, stimuleert immuunsysteem	4
KOKOSNOOT ultieme kater remedie, stimuleert hydratatie, rijk aan voedingsstoffen, goed voor de huid	5
PEER rijk aan vezels, hoog vitamine C gehalte, stimuleert het immuunsysteem en het energieniveau	5
PIMP YOUR JUICE / MIMOSA CAVA COCKTAIL watermeloen of ananas	6,5

SUPER BOOST PHARMACY

GEMBER SHOT - verlicht misselijkheid, immuunsysteem booster, beste remedie voor verkoudheid en griep **1,5**

KOFFIE - THEE - WATER

KOFFIE: espresso, americano, cappuccino, latte (met volle melk)	2,5
VERSE THEE: gember of munt	2,5
ANDERE THEE SMAKEN:	
HELLO SUNSHINE BIO , groene & witte thee, rozen	3
NOTENDROOM , amandelen, appel, kaneel en biet	3
RA RA RASPUTIN , Russian earl grey, sinaasappel	3
CRANBERRY LIME PUNCH , kers, cranberry, papaya	3
EARTH WATER: still/sparkling (0,33l)	2,5

MOOK PRIVATE EVENTS

WOULD YOU LIKE TO THROW YOUR OWN PRIVATE PANCAKE PARTY IN THE EVENING?

MOOK is available for private events (after closing hours), just email us and let's talk!

E-mail: info@mookpancakes.nl

[facebook.com/mookpancakes](https://www.facebook.com/mookpancakes) | [Instagram #mookpancakes](https://www.instagram.com/mookpancakes)

Mook

PANCAKES

NEDERLANDS

AND IF YOU DON'T KNOW, NOW YOU KNOW

MOOK is kort voor Mokum. Amsterdam dus. We zijn in 2016 begonnen met de hulp van een paar vrienden. Veel vrienden, eigenlijk. We doen onszelf - en hun, en jullie - bij deze de plechtige belofte dat we keihard ons best blijven doen.

Onze filosofie is best simpel. We zijn verliefd op geweldig eten. De sappigste sapjes. Onze vibe is mellow urban. Met in de hoofdrol vooral de hip-hop van back in the days. En dat alles bieden we met onze toegewijde stilo van gulle gastvrijheid. Fo real!

Onze veggies en fruitjes zijn, ehm, fruitig. We gebruiken 100% biologisch volkoren speltmeel. Wat betekent dat onze pannenkoeken meer van hun voedingsstoffen, vezels en vitamines houden. Wat ze erg gezond maakt. En lekker. En omdat we geen suiker en zout toevoegen - en maar een likje boter - kun je ze eten zonder je ooit zorgen te maken om dat heerlijke buikje van je.

En zodat je het weet: onze pannenkoeken bevatten zuivel en zijn niet glutenvrij.

AVOCADO STARTERS

AVOCADO HUMMUS hummus, gegrilde paprika, olijfolie, chili mix, oregano	5,5
AVOCADO BABA GANOUSH baba ganoush (aubergine), zoete Afrikaanse paprika mix (bevat cashewnoten), artisjokken	5,5
AVOCADO YOGHURT Griekse yoghurt, aardbeien, bramen, honing	5,5
AVOCADO ZALM gerookte zalm, crème fraîche, dille, olijfolie	5,5
○ → PERFECT OM TE DELEN ← ○	
AVOCADO DUO , kies jouw twee favorieten	10
AVOCADO MIX , kies jouw drie favorieten	15
AVOCADO GET 'EM ALL	20

SALADS (COMING SOON, STILL WORKING ON IT)

THE OCEAN WAVE spinazie, gerookte zalm, avocado, rode kool, rainbow cherry tomaten, roze peperkorrels, vinaigrette, dille, bieslook, peterselie	14,5
THE BIG UP feta kaas, blueberries, gesneden chili peper, rainbow cherry tomaten, little gem sla, geraspte wortel, artisjokken, vinaigrette, bieslook, peterselie	12,5

PANCAKES

THE BLUE MAGIC blueberries, maple syrup, geraspte kokos	8,5
THE BLUE MAGIC DELUXE banaan, aardbei, blueberries, maple syrup, geraspte kokos	11,5

MOOK'S FAVORITES

THE HEAVY MAMA banaan, dadels, walnoten, honing, geraspte kokos	10,5
THE PAID IN FULL avocado, artisjokken, baba ganoush (aubergine), zoete Afrikaanse paprika mix (bevat cashewnoten), olijfolie	10
THE INFAMOUS (NEW BY DAILY PAPER) banaan, huisgemaakte chocolade saus, gesmolten pindakaas, aardbei, bramen, kaneel	11,5
THE G.O.O.D. MORNING DELUXE Griekse yoghurt, granola, aardbei, bramen, honing, kaneel	12,5

THE G.O.O.D. MORNING Griekse yoghurt, granola, aardbei, honing, kaneel	11
THE VEGALICIOUS gegrilde paprika, avocado, hummus, chili mix, oregano, olijfolie	10
THE SOUL FLOWER banaan, Griekse yoghurt, dadels, blueberries, maple syrup, geraspte kokos	11
THE PINK LADY gerookte zalm, crème fraîche, dille, olijfolie	12,5
THE CHOCOLATE SENSATION huisgemaakte chocolade saus, vers fruit, geraspte kokos	10
THE MANCAKE bacon, cheddar kaas, gegrilde uien, maple syrup	14

PIMP YOUR PANCAKE

TOPPINGS:

REAL AMERICAN BACON (3 slices) + 3 / **AVOCADO** (1/2) + 2
HUMMUS + 2 / **PINDAKAAS** + 1 / **CHOCOLADE SAUS** + 2
BLUEBERRIES + 2 / **BRAMEN** + 2 / **AARDBEI** + 2 / **BANAAN** + 1