



***Moin und Herzlich Willkommen  
im ROOTS Sylt!***

.... ein Mix aus Genuss, Haltung und Handwerk. Essen und Trinken denken wir neu - ehrlich, bewusst und mit Liebe zum Detail. Unsere Basis - Gutes Sauerteigbrot [#auchzumitnehmen](#) und ausgewählte regionale Zutaten, sowie Käse und Fleisch u.a. von der *JAMES FARM* in Hörup und Kaffee aus der Lübecker Kaffeerösterei *CYCLE ROASTERS*.

Wir denken zurück um Neu nach Vorn zu schauen –  
eben ***Back to the ROOTS.***

## Der perfekte Start in den Tag!

<b>Omega 3 Bananen - Blaubeer - Seeds Bowl</b>	14 EUR
Overnight Cereals, Chia-Blaubeerragout, Banane, griechischer Joghurt, Granola, Kokosschaum	
<b>Warme Apfel-Porridge Bowl</b>	12 EUR
Kokosschaum, Granola, Zimt	
<b>Balance Bowl – Dietmars Powerfrühstück</b>	14 EUR
Geröstete Süsskartoffeln, Banane, Trauben und Erdnussmuss auf Joghurt von der James Farm mit Nuss-Crunch	
<b>Apfel-Zimtschnecke</b>	6,50 EUR
<b>New York Croissant Roll</b>	9 EUR
mit Limettensauerrahm und Schwarzkirschmarmelade	
<b>Sauerteig Klub Sandwich</b>	
<b>„Leberkäs´Reloaded“</b>	19 EUR
mit Leberkäse von der <i>Jamesfarm</i> , Cheese, Apfelkrautsalat, Spiegelei, Cornichons, süßem Senf	
<b>„Fischbrötchen Deluxe“</b>	18 EUR
mit Bratheringsfilet, Kimchi-Krautsalat, Eiercreme, Chips	
<b>Open Sauerteig Sandwich</b>	
<b>„Egg in the Hole“</b>	18 EUR
mit Ei, Avocado, Tomaten, gepickelte Zwiebeln und Parmesan	
<b>„Roasted Rainbow“</b>	19,50 EUR
mit Hummus, gerösteten Gemüsen und milden Ziegenfrischkäse	
<b>Sauerteigbrot „Gourmetstange“</b>	6,50 EUR
mit Salzbutter von der <i>James Farm</i>	
<b>Omelette mit Cheddar</b>	15,50 EUR
mit Sauerteigbrot mit Salzbutter	
<b>Trüffelomelette mit James Farm Neu-Munster-Käse</b>	20 EUR
auf Sauerteigbrot	
<b>Pata Negra Bellota Iberico Schinken</b>	39 EUR
mit Sauerteigbrot und Olivenöl	
<b>Geröstete Gemüsesuppe</b>	10 EUR
mit Omega 3 und Kokossahne	

## Roots Specials!

<b>Mediterraner Brotsalat</b>	auf Hummus mit milden Ziegenfrischkäse	22 EUR
<b>Beef Teriyaki</b>		27 EUR
Sylter Dexter Beefragout auf Salat mit geschmorter Ananas und Kartoffel-Sesamknödel		
<b>Roots Gemüse-Curry-Variation</b>		26 EUR
Linsencurry, Honigpastinaken, geschmorte Rote Bete, Kichererbsensalat und Süsskartoffeln		
<b>Gemüsefrittata</b>	mit Ziegenfrischkäse, Baby Leaf Salat, Ceasardressing und Parmesan	23 EUR

## Für die Süßen!

<b>Käsekuchen</b>	mit Schmorapfel und Sahne	6,50 EUR
<b>Schwedeneisbecher 2.0 - Back to the Roots</b>		10 EUR
Vanilleeis, Schmorapfel, Eierlikörsahne, Crumble		
<b><u>Konditoreneis von der Manufaktur Berger</u></b>		
Tahiti Vanille / Schokolade / Cookies / Weisse Schokolade-Erdbeere / Erdbeere-Balsamico / Himbeer-Hollunder / Joghurt Waldfrucht / Mango /Zitrone		4,80 EUR
<b>... und die Schlemmerportion</b>		
Eierlikör-Walnuss / Sizilianische Pistazie / Spaghettieis/Schoko-Salzbrezel		7 EUR

## **Unsere Osterspezials**

### **Frühlings-Sangria**

Ein Klassiker im Roots Style

**9 EUR**

### **Pet Nat Weiße Sause Scheurebe**

von Nico Espenscheid

Fruchtig-frisch mit Aromen von Cassis, Zitrus und Grapefruit

**0,15l / 8 EUR**

### **Soul Drop Sauvignon Blanc**

Leichte, prickelnde Frische mit Aromen von grünem Apfel und Citrusfrüchten

- Alkoholfrei -

**0,15l / 7 EUR**

**0,75l / 27 EUR**

## **Aperitif**

### **Velvet Plum Spritz**

Wilde Pflaume auf Cremant

9 EUR

### **Rootstail**

Rosmarinsecco mit Roter Bete

9 EUR

### **Limoncello Spritz**

Mionetto mit Villa Massa Limoncello

9 EUR

## **Aperitif (alkoholfrei)**

### **Velvet Plum Drop**

Wilde Pflaume auf Soul Drop Sauvignon Blanc

9 EUR

### **Pink Polly**

Wermuth & Orange mit Grapefruit Tonic

8,50 EUR

### **Pollycello Spritz**

Yuzu & Zitrone mit Tonic

8,50 EUR

## Getränke der 100-Jährigen

<b>Frischer Rote Bete-Karottensaft</b>	5 EUR
<b>Frischer Orangen-Karotten-Apfelsaft</b>	5 EUR
<b>Buttermilch – Rote Bete</b>	5 EUR
<b>THE GOOD LIFE Bio-Shots</b>	6 EUR
Ingwer - Chili -Schärfe trifft Frucht & Vitalität	
Kurkuma - Superfood & sonniger Geschmack	
Kick Start - Energie-& Vitaminboost	

### **Spritzige DETOX BOWLE**

mit frischen Früchten, Kräutern und Kokos- und Mineralwasser

1 l / 12 EUR

## Protein Shakes (Whey-Protein)

<b>Blaubeer - Bananen Shake</b>	9 EUR
<b>Green Power Matcha Bananen Shake</b>	9 EUR

## Kombucha

<b>Scoo</b>	6 EUR
Hibiskus & Apfel / Grapefruit & Hopfen / Ingwer & Limette	
<b>Hausgemachter Kombucha</b>	6 EUR
Solange der Vorrat reicht!	

## Sparkling Tea

<b>Kloos Sparkling Tea</b> hell Fl. 0,2 l	8 EUR
<b>Van Nahmen Sparkling Juicy Tea</b>	
Weisser Tee-Tahiti Vanille-Quitte Fl. 0,2l / FL.0,75l	9 EUR/25 EUR
Verbene- Jasmin- Riesling Fl. 0,2 / FL.0,75 l	9 EUR/25 EUR
Rose Darjeeling - Rhabarber 0,75 l	25 EUR
<b>Copenhagen Sparkling Tea Blå</b> – Jasmin / White Tea / Darjeeling 0,75l	49 EUR
<b>Copenhagen Sparkling Tea Lysegrøn</b> – Sencha / Green Tea / Citrus 0,75l	49 EUR
<b>Copenhagen Sparkling Tea Lyserød</b> - Silverneedle / Olong / Hibiskus 0,75l	49 EUR

## Heisses

...mit Kaffee der Kaffeerösterei Cycle Roasters aus Lübeck und Tee vom Teekontor Keitum

<p style="text-align: center;"><b>Bullet Proof Kaffee</b> der Energie-Kick-mit MCT-Öl, Cashewmus und Kokossahne 7,50 EUR</p> <p style="text-align: center;"><b>Golden Milk</b> Würzig, wärmend, mit vielen Antioxidantien 6 EUR</p>
---

<b>Kaffee Creme</b>	4 EUR
<b>Kaffee mit Schlagsahne</b>	4,50 EUR
<b>Kaffee mit Kokossahne</b>	4,50 EUR
<b>Flat White*</b>	5,50 EUR
<b>Cappuccino / Chococino*</b>	5 EUR
<b>Latte Macchiato*</b>	5,50 EUR
<b>Espresso /doppelter Espresso</b>	3,50 / 5,50 EUR
<b>Milchkaffee*</b>	5 EUR
<b>Heisse Schokolade *</b>	5 EUR
mit Sahne / mit Rum	+ 0,50 EUR/ + 2 EUR
<b>Frischer Pfefferminz -Tee / Ingwer - Tee</b>	6,50 EUR
<b>Tee vom Kontorhaus Keitum</b>	4,50 EUR

Schwarzer Tee / Sylter Morgen (Grüner Tee) / Rote Grütze / Kamille / Rooibos Vanille

\*mit Kuh- oder Hafermilch

## Alkoholfreie Getränke

Sylter Tafelwasser 0,5 l laut / leise	5 EUR
Waterkant 0,75 l Sturmflut/Ebbe	8 EUR
Waterkant 0,33 l Sturmflut/Ebbe	4 EUR
Coca Cola 0,2 l / Zero 0,2 l	3,50 EUR
Waterkant Apfelschorle 0,33 l	4 EUR
Waterkant Johannisbeerschorle 0,33l	4 EUR
Elephant Pink Grapefruit 0,33 l	4 EUR
Elephant Limette Mint 0,33 l	4 EUR
Elephant Mandarine 0,33 l	4 EUR

## Biere

Helles Pülleken 0,33 l	4 EUR
Veltins Pilsener Alkoholfrei 0,33 l	4,20 EUR
Maisel`s Weisse Original 0,33 l	4,50 EUR
Maisel`s Weisse Alkoholfrei 0,33 l	4,50 EUR
Maisel & Friends Pale Ale Alkoholfrei 0,33 l	4,50 EUR
Veltins Radler 0,33 l	4 EUR

### **Pet Nat** - *Pétillant Naturel*- natürlich prickelnd

Pet Nat Winner Sektmanufaktur c-Kloss weiß 0,75 l	26 EUR
Pet Nat Winner Sektmanufaktur c-Kloss rose 0,75 l	26 EUR
2024 Pet Nat von Nico Espenschied Weiße Sause Scheurebe 0,75 l	39 EUR

### **Winzersekt / Crémant / Champagner**

Menger-Krug Sekt Rose 0,1 l / Fl. 0,75 l	7,50 EUR / 39 EUR
2003 KAITUI Sauvignon Blanc Sparkling Markus Schneider 0,1 l / 0,75 l	7,50 EUR / 40 EUR
Gratien & Meyer Crémant de Loire Brut 0,1 l / Fl. 0,75 l	7,50 EUR / 40 EUR
Alfred Gratien Brut Champagner Fl. 0,375 l	65 EUR
Alfred Gratien Brut Champagner Fl. 0,75 l	115 EUR
Alfred Gratien Rose Champagner Fl. 0,75 l	130 EUR
Champagne Ruinart Rose Fl. 0,375 l	80 EUR
Champagne Ruinart Rose Fl. 0,75 l	145 EUR

### **Weisswein**

2024 Grauburgunder Hillview Weingut Stefan Winter 0,15 l / 0,75 l	7 EUR / 28 EUR
2024 Riesling „VV“ Weingut van Volxem 0,15 l / 0,75 l	7 EUR / 29 EUR
2024 Sauvignon Blanc II Weingut von Winning 0,75 l	31 EUR
2024 Lugana Bianco Weingut Cad die Frati Lambor 0,75 l	39 EUR
2023 Weisser Burgunder „Royale“ Weingut von Winning 0,75 l	40 EUR
2021 Chardonnay „Bodygard“ Weingut Dau / Kalifornien 0,75 l	95 EUR

### **Roséwein**

2024 Rose „Win Win“ Weingut von Winning 0,15 l / 0,75 l	8 EUR / 31 EUR
2024 Miraval Rose trocken ,Weingut Miraval / Provence 0,75 l	60 EUR

### **Rotwein**

2023 Primitivo Puglia Prodigio del Sole/Apulien 0,15 l / 0,75 l	6,50 EUR / 26 EUR
2022 Merlot trocken Weingut Bender/ Pfalz 0,15 l / 0,75 l	7 EUR / 29 EUR
2023 Villa Pani Barbera Appassimento 0,75 l	35 EUR
2022 Fabelhaft trocken Weingut Niepoort / Duoro 0,75 l	38 EUR
2020 Federalist Zinfandel 6 Monate Eichenfass Californien 0,75 l	85 EUR