Moin und Herzlich Willkommen bei uns 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 *#auchzummitnehmen* und ausgewählte regionale Zutaten, sowie Käse und Fleisch u.a. von der *JAMES FARM* in Hörup, Eis aus *TOMS EISWERK* und Kaffee aus der Lübecker Kaffeerösterei *CYCLE ROASTERS*.

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

Unsere Lieblingsdrinks

Aperitif/Cocktails

Velvet Plum Spritz Wilde Pflaume auf Cremant	9 EUR
"DIY" Bloody Mary zum Selberbauen	12 EUR
Limoncello Spritz	9 EUR
Aperol Spritz	9 EUR

Aperitif /Cocktails (alkoholfrei)

Velvet Plum Drop Wilde Pflaume auf Soul Drop Sauvignon Blanc	9 EUR
Schnick Schmack Rosè Erfrischendes Traubencuveé von sonnenverwöhnten Weinbergen	6,50 EUR
Pink Polly Wermuth & Orange mit Grapefruit Tonic	8,50 EUR
Pollycello Spritz Yuzu & Zitrone mit Tonic	8,50 EUR
„DIY" Virgin Bloody Mary zum Selberbauen	9 EUR
Kombucha-Limetten Spritz hausgemacht auf Eis	9 EUR

HALLOWEEN SPEZIAL

Samtiger Hexenkessel
mit Hühnchen Ei und Orzo-Nudeln ..... 19 EUR

Vampir-Gnocchi
auf Erbsen-Spinatrahm mit Parmesan und Sauerteigcrunch ..... 23 EUR

Hokus Pokus Gemüse Curry
auf Humus mit gebratenem Kartoffelbaumkuchen ..... 24 EUR

Beast of Sylt
Geschmortes vom Dexter Rind mit gebackener Kartoffelwaffel
und Rote Bete-Gemüse ..... 31 EUR

Tiramisu des Grauens ..... 11 EUR

Bluty Berry ..... 9 EUR
Fruchtiger Beerensmoothie mit Kokosschaum

Scary Spider Kiss ..... 9 EUR
Mango-Joghurtsmoothie mit Chia und Kokosschaum

Frozen Blood ..... 5 EUR
Zitronig frische Limonade

Der perfekte Start in den Tag!

Omega 3 Bananen - Blaubeer - Seeds Bowl 14 EUR
Overnight Cereals, Chia-Blaubeerragout, Banane, griechischer Joghurt, Granola, Kokosschaum

Warme Apfel-Porridge Bowl Kokosschaum, Granola und Zimt 13 EUR

Herbst Bowl 15 EUR
Warmes Schoko-Zimt-Porridge mit Chia-Kirschragout, pinky Kokosschaum und Protein-Granola

Croissant Nuggets zum Dippen mit Pflaumenmus-Sahne, Schokosauce und Apfelmus 12 EUR

Apfel-Zimtschnecke 6,50 EUR

Sauerteig Klub Sandwich

„Leberkäs´ Reloaded“ 19 EUR
mit Leberkäse von der *Jamesfarm*, Cheese, Apfelkrautsalat, Spiegelei, Cornichons, süssem Senf

„Fischbrötchen Deluxe“ mit Bratheringsfilet, Kimchi-Krautsalat, Eiercreme, Chips 19 EUR

Open Sauerteig Sandwich

„Egg in the Hole“- mit Ei, Avocado, Tomaten, gepickelte Zwiebeln und Parmesan 18 EUR

„Roasted Rainbow 3.0 “ – mit Rote Bete-Tatar auf Käseröstling mit eingelegtem Kürbis, Avocado und Burratacreme 19,50 EUR

Sauerteigbrot „Gourmetstange“ mit Salzbutter von der *James Farm* 7,50 EUR

3-erlei Käse von der James Farm mit geröstetem Sauterteigbrot 19 EUR
mit fermentierter roter Zwiebel, Kürbis, geschmorte Rote Bete und Salzbutter von der *James Farm*

Cheddar-Omelette mit Sauerteigbrot und Salzbutter von der *James Farm* 15,50 EUR

Pata Negra Bellota Iberico Schinken mit Sauerteigbrot und Olivenöl 39 EUR

Geröstete Gemüsesuppe mit Omega 3, Kokossahne und Sauerteigbrot 10 EUR

Für die Süssen!

Käse-Schmorapfelkuchen 6 EUR
Pflaumen-Streuselkuchen 6 EUR
Apfel-Zimtschnecke 6,50 EUR

Schwedeneisbecher 2.0 - Back to the Roots 10 EUR
Vanilleeis, Schmorapfel, Eierlikörsahne, Crumble

„Friesentorte on Ice“ 12 EUR
mit Frieseneis aus *Toms Eiswerk*, Blätterteigknusper und Pflaumenmus

White Affogato / mit Eierlikörsahne 6,50 EUR/8 EUR
Vanilleeis, Espresso, Milchschaum

Konditoreneis von der Manufaktur Berger - im Becher 4,80 EUR
Tahiti Vanille / Schokolade / Weisse Schokolade-Erdbeere / Praline-Nuss
Erdbeere-Balsamico / Himbeer-Hollunder / Mango / Zitrone / Soleo

Getränke der 100-Jährigen

Frischer Rote Bete-Karottensaft	5 EUR
Frischer Orangen-Karotten-Apfelsaft	5 EUR
Buttermilch – Rote Bete	5 EUR
Ingwer-Shot	5 EUR

Spritzige
DETOX BOWLE
mit frischen Früchten, Kräutern und Kokos- und Mineralwasser
1 l / 12 EUR

Smoothies

Sweet Berry fruchtiger Beerenmix mit Kokosschaum	9 EUR
Sunkiss Mango-Joghurtmix mit Chia und Kokosschaum	9 EUR

Protein Shakes (Whey-Protein)

Blaubeer - Bananen Shake	9 EUR
Green Power Matcha Bananen Shake	9 EUR

Kombucha

Scoo	6 EUR
Hibiskus & Apfel / Grapefruit & Hopfen / Ingwer & Limette	
Hausgemachter Kombucha	6 EUR
Solange der Vorrat reicht**!**	
Kombucha-Limetten Spritz	9 EUR
hausgemacht auf Eis	

Sparkling Tea

Van Nahmen Sparkling Juicy Tea	
Weisser Tee-Tahiti Vanille-Quitte Fl. 0,2l / FL.0,75l	9 EUR/25 EUR
Verbene- Jasmin- Riesling Fl. 0,2l / FL.0,75 l	9 EUR/25 EUR
Rose Darjeling - Rhabarber 0,75l	25 EUR
Copenhagen Sparkling Tea Blå	
Jasmin / White Tea / Darjeling Fl. 0,375l/Fl.0,75l	34 EUR/49 EUR
Copenhagen Sparkling Tea Lysegrøn	
Sencha / Green Tea / Citrus Fl. 0,375l/ Fl. 0,75l	34 EUR/49 EUR
Copenhagen Sparkling Tea Lyserød	
Silverneedle / Oolong / Hibiskus Fl.0,75l	49 EUR

Heisses

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

Bullet Proof Kaffee
der Energie-Kick-mit MCT-Öl, Cashewmus und Kokossahne
7,50 EUR

Golden Milk
würzig, wärmend, mit vielen Antioxidantien
6 EUR

Kaffee Creme	4 EUR
Kaffee mit Schlagsahne	5 EUR
Kaffee mit Kokossahne	5 EUR
Flat White*	5,50 EUR
Cappuccino* / Chococino*	5 EUR
Latte Macciato*	5,50 EUR
Espresso /doppelter Espresso	3,50 / 5,50 EUR
Milchkaffee*	5 EUR
Heisse Schokolade *	5 EUR
mit Sahne / mit Rum	+ 1 EUR/ + 2 EUR
Frischer Pfefferminz -Tee / Ingwer - Tee	6,50 EUR
Tee vom Kontorhaus Keitum	4,50 EUR

Schwarzer Tee / Sylter Morgen (Grüner Tee-Mango) /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 0,33 l	4 EUR
Elephant Pink Grapefruit 0,33 l	4 EUR
Elephant Limette Mint 0,33 l	4 EUR
Roots Holunderschorle 0,33 l	6,50 EUR

Biere

Helles Pülleken 0,33 l	4 EUR
Helles Pülleken Alkoholfrei 0,33 l	4,20 EUR
Helles Zitrönken Naturradler 0,33 l	4 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

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

Pet Nat Winninger Sektmanufaktur c-Kloss weiß 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
2024 KAITUI Sauvignon Blanc Sparkling Markus Schneider 0,1 l / 0,75 l	7,50 EUR / 40 EUR
SOUL DROP Sauvignon Blanc -*alkoholfrei*- Fl. 0,75 l	27 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

2025 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 Ca dei 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
2025 Grauburgunder *LONGEvino by Nils Behrens* -alkoholfrei-	36 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
2022 Villa Pani Barbera Appassimento 0,75 l	35 EUR
2022 Fabelhaft trocken Weingut Niepoort / Douro 0,75 l	38 EUR
2020 Federalist Zinfandel 6 Monate Eichenfass Californien 0,75 l	85 EUR

Halloween-Special

Samtiger Hexenkessel
mit Hühnchen Ei und Orzo-Nudeln
19 EUR

Vampir-Gnocchi
auf Erbsen-Spinatrahm mit Parmesan und Sauerteigcrunch
23 EUR

Hokus Pokus Gemüse Curry
auf Humus mit gebratenem Kartoffelbaumkuchen
24 EUR

Beast of Sylt
Geschmortes vom Dexter Rind mit gebackener Kartoffelwaffel und Rote Bete-Gemüse
31 EUR

Tiramisu des Grauens
11 EUR