

Break-slow in Flow tot 12.00 uur

HEART BOWL SUNNY PASSION | 14

Een tropische start van je dag: een romige smoothiebowl met perzik, passievrucht en mango, kunstig afgetopt met kleurrijk vers fruit, knapperige granola, zoete kokosrasp en een dollop romige yoghurt. Zonnestrallen in een kom!

HEART BOWL FLOW BREEZE | 14

Een verfrissende ochtendbries: een fluweelzachte smoothiebowl met aardbei, ananas en kokos, royaal versierd met vers seizoensfruit, krokante granola, kokosrasp en een toef romige yoghurt. De perfecte energieboost!

CHICKY CHIPOTLE | 14.5

Een warme, goudbruine Luikse wafel... maar dan even anders! Belegd met krokante crispy chicken, frisse zoetzure komkommer, flinterdunne beetroot en een romige chipotle-mayo voor die spicy kick.

Laat je meevoeren door onze Flow

Bij Flow Food & Adventure gaat het om meer dan alleen lekker eten. Het gaat om samen genieten met uitzicht op de prachtige Zevenhuizerplas, waar de zon schittert op het water en Flowy vibes je meevoeren naar een zorgeloze stemming.

Wist je dat wij ook prachtige high teas, uitgebreide brunches en complete luncharrangementen verzorgen? Perfect voor een bijzondere verjaardag, een gezellige babyshower, een zakelijke meeting of gewoon een heerlijke dag met je dierbaren.

Onze sfeervolle zolderruimte is beschikbaar voor feestjes, zakelijke bijeenkomsten, yogasessies, workshops en andere bijeenkomsten. Een veelzijdige plek met karakter, waar jouw evenement perfect tot zijn recht komt.

Van een intieme setting tot een groter gezelschap, wij maken er een onvergetelijke beleving van. Vraag onze medewerkers naar de mogelijkheden en laat je verrassen door onze creatieve invulling. Want bij Flow draait het om jouw perfecte moment!

Flow Food & Adventure | www.flowzevenhuizen.nl

Volg ons op Instagram en Facebook @flow_food_and_adventure

MENU

Break-slow & Lunch

FLOW

Lunch Flow tot 16.00 uur

PINSA STEAK TARTUFO | 17

Gegrilde malse steak op een luchtige bodem, vergezeld van pepprige rucola, romige truffelmayonaise, geroosterde pijnboompitten en geschaafde parmigiano. Een luxe traktatie in de middag!

FLOWBREAD SPICY CHICKEN | 14

Onze kruidige kipfilet op een bedje van gemengde sla, versierd met sappige cherrytomaatjes, knapperige lente-ui, frisse komkommer en afgemaakt met sesamzaadjes voor die extra crunch.

FLOWBREAD CARPACCIO | 13.5

Een luchtige bodem bedekt met flinterdun gesneden rundercarpaccio, pittige rucola, romige truffelmayonaise, knapperige pijnboompitten en vers geschaafde parmezaanse kaas. Onze lunch-bestseller!

FLOWBREAD TONIJN | 13.5

Onze huisgemaakte tonijnsalade met een twist van frisse appel, rode ui en zoete cherrytomaatjes, geserveerd op een knapperig brood. Verfrissend en vullend tegelijk!

FLOWCADO | 12.5

Een vegetarische droom: romige guacamole, frisse gemengde sla, rijpe avocado, gekruide kikkererwten, rode ui, knapperige komkommer, cherrytomaatjes en een elegante toef bietenscheut.

Echt Hollands lekker

BOURGONDISCHE KROKETTEN | 11.5

Twee boterachtige boterhammen belegd met authentieke Bourgondische draadjesvlees kroketten, een klontje roomboter en pittige mosterd. Een klassieker met een Flow-twist!

Soep met een verhaal

FLOW'MATOSOUP | 9.5

Oma Jo's legendarische recept: een romige tomaten-kippensoep verrijkt met parmezaanse kaas, knapperige huisgemaakte croutons en verse peterselie. Geserveerd met brood om te dippen en roomboter. Een warme omhelzing in een kom!

Flow'ed fries meer dan friet

FLOW'ED FRIES STOOF | 16

Knapperige frites bedolven onder mama Jo's geheime stoofvlees recept, omringd door frisse gemengde sla, zoete gebakken ui, knapperige lente-ui en verse peterselie. Een gerecht op zich!

FLOW'ED FRIES SPICY CHICKEN | 15.5

Goudbruine frites gecombineerd met onze signature spicy chicken, verfrissende gemengde sla, knapperige komkommer en sappige cherrytomaatjes. De perfecte lunch voor wie van een kick houdt!

Salades met Flow geserveerd met vers gebakken brood

FLOW'S FAVORITE CHICKEN SALADE | 15.5

Knapperige romaine sla als basis voor onze krokante kipstukjes, verse parmezaanse kaas, een perfect gekookt ei, huisgemaakte croutons en onze signature honingmosterd dressing. Licht maar vullend!

BURRATA SALADE | 15.5

Een feest van texturen: romige burrata die uitloopt over pepprige rucola, sappige coeur de boeuf tomaten, knapperige geroosterde pijnboompitten en een subtiele balsamico dressing die alles verbindt.

GEITENKAAS SALADE | 15

Verse mesclun sla met warme geitenkaas, zoete gegrilde paprika, knapperige walnoten, een touch van honing, frisse komkommer, rode ui en een drizzle van premium olijfolie. Een symfonie van smaken!

TONIJNSALADE SALADE | 15

Onze huisgemaakte tonijnsalade met appel en ui op een bedje van mesclun sla, omringd door zoete cherrytomaatjes. Verfrissend en voldoende tegelijk!

SPICY CHICKEN SALADE | 16

Verse mesclun sla getopt met onze signature spicy chicken, huisgemaakte zoetzure komkommer, sappige cherrytomaatjes, rode ui en knapperige sesamzaadjes. Met net genoeg pit om je smaakpapillen te prikkelen!