

Claudis München Guide

Version 14 (Stand 04.02.2025)

Bio, fair, vegan

Eine gedankliche Tour durch
die "Weltstadt mit Herz"



VEGAN LEBEN YOGA

Weil dein Körper die Antwort spürt.

Copyright: Claudia Renner

veganlebenyoga.de / namaste@veganlebenyoga.de / Seite 1

Hallo und Namaste,

vielen Dank für das Abonnieren meines Newsletters, bzw. deinen Besuch auf meiner Website. Beides freut mich wirklich sehr.

„Vegan leben“ bedeutet für mich mehr als „vegan essen“. Dazu später mehr. Vorweg jedoch ein allgemeiner Hinweis: Es gibt unzählige Restaurants die vegane Speisen im Angebot haben und diese mittlerweile als solche auf der Karte aufführen.

Zu den traditionellen Möglichkeiten zählen beispielsweise:

Mitten in der Stadt:

- Donisl am Marienplatz
- Ratskeller München am Marienplatz
- Kennedys am Sendlinger Tor
- Frau im Mond im Deutschen Museum

In unseren Parkanlagen:

- Aumeister im Englischen Garten
- Schlosscafé im Palmenhaus, Nymphenburger Schloss

Im Westen von München:

- Laimers, München (Laim) - auch sehr gut für ein veganes Frühstück geeignet!
- Weichandhof, Obermenzing
- Landgasthof Deutsche Eiche, Lochhausen

Nicht zu vergessen sind unsere wunderschönen Biergärten.

Da Speisen mitgebracht werden können und Bier aufgrund des deutschen Reinheitsgebots immer vegan ist, steht einem gemütlichen und stundenlangen Beisammensein nichts im Weg. Beispielsweise der Taxisgarten, Michaeligarten oder die Muffathalle haben sogar vegane Hauptmahlzeiten im Angebot!

Prinzipiell will ich betonen: In den mehr als 13 Jahren, die ich nun vegan lebe, habe ich noch keine Verabredung hungrig erlebt. Nachfragen lohnt sich immer und zur Not gibt es mal Pommes mit selbst angemachtem Salat :-)

Erfahrungsgemäß einfach wird man in einigen Burgerläden (Hans im Glück, Peter Pane, Holy Burger, Hamburgerei), griechischen, israelischen, italienischen, indischen oder

Copyright: Claudia Renner

veganlebenyoga.de / namaste@veganlebenyoga.de / Seite 2

türkischen Restaurants absolut problemlos versorgt. Auf der Wiesen hat mittlerweile endlich jedes Zelt ausgewiesene, vegane Gerichte auf der Karte.

Da sich „Claudis München Guide“ ausschließlich auf Veggie-Lokalitäten beschränkt, möchte ich in Bezug auf Cafés an dieser Stelle noch beispielsweise das Café Jasmin (Steinheilstr./ Augustenstr.) oder Café Lotti (Schleißheimer Str.) erwähnen. Dort werden beispielsweise pflanzliche Milchsorten und vegane Kuchen angeboten.

Einige Bioläden (seit meiner Umstellung auf vegan kaufe ich ausschließlich Lebensmittel in Bioqualität ein) haben Bistros oder eine Brot-/ Kuchentheke mit veganen Alternativen. Es gibt echt eine Hülle und Fülle an Möglichkeiten. Deswegen bitte ich dich auf der letzten Seite dieses Guides auch um deine Mithilfe.

So, jetzt legen wir aber erst einmal los mit unserem virtuellen oder gedanklichen Rundgang durch München und starten direkt im Herzen der Stadt :-)

Direkt beim Marienplatz

Im Kosmetik-Geschäft „Lush“ in der Kaufinger Straße gibt es im 1. Stock ein veganes Café. Es ist so wohltuend, ganz entspannt von den Barhockern am riesigen Fenster aus, das geschäftige Treiben auf Münchens Haupteinkaufsstraße zu beobachten. *Mein Tipp: Dein Platz am Fenster und die „saisonalen“ Heißgetränke!*

Glockenbach- und Gärtnerplatz-Viertel

SIGGIS

Das Siggis hat im Februar 2017 am Isartor eröffnet und ist mittlerweile in die Buttermelcherstraße umgezogen. Tipp: Unbedingt reservieren! Das Konzept ist komplett nachhaltig (von der Kaffeemaschine bis zum Klopapier) und die Speisen zu fast 100% in Bioqualität! Hier kann man sich gesund und ausgewogen vegan verköstigen lassen - und Cupcakes gibt es auch ;-)

Mein Tipp: „Cuddly“ - Datteln im Tempeh-Mantel!

Emmis Kitchen

Die rein pflanzliche Kantine im Hof eines Yoga-Studios. Der schönste Garten Münchens mit dem bestem Essen! Die Bowls und Burger sind der Hammer. Ich bin immer restlos überfordert mit der Auswahl. Mittlerweile gibt es eine zweite Filiale in Schwabing. *Mein Tipp: Zimtschnecke!*

Tushita

Teehaus mit veganem Kuchen (!) und veganen Speisen. *Mein Tipp: Der gluten- und zuckerfreie Kuchen aus schwarzem Sesam!*

Akimy

Ich war noch nicht da und freue mich auf Berichterstattungen :-)

Wagners

Obacht: Nicht komplett vegan - aber alle Kuchen sind es. Es braucht Glück für einen Platz nehmen, etwas mitnehmen und gegenüber an der Isar genießen klappt aber immer.

Copyright: Claudia Renner

veganlebenyoga.de / namaste@veganlebenyoga.de / Seite 4

Lozzi

Obacht: Nicht komplett vegan. Aber fast. Das Lozzi beliefert beispielsweise das Gans Woanders oder Gans am Wasser mit den feinen Kuchen aus der Backstube in der Pestalozzistraße. Dort bekommt man ebenfalls die besten Rosmarin-Pommes der Welt (mit veganer Mayo!). Mein Tipp deftig: Die Quiche mit Salat und Pommes und das Rührtofu (Frühstück). Mein Tipp süß: Zimtschnecken, Pain au Chocolat, die Streusel, die Himbeer-Schoko-Torte oder der Rüblikuchen.

DearGoods (2 Filialen)

vegan - bio - fair / Kleidung und kleine Geschenke.

Rund um das Sendlinger Tor

Max Pett

„Das vegane Restaurant“ wurde 2010 eröffnet und erfreut sich großer Beliebtheit. Unbedingt reservieren!!! Frühstück gibt's nur am Wochenende.

Keep Banana

Befindet sich unter dem Sendlinger Tor und hat das beste Bananenbrot Münchens.

Sauvage

Befindet sich am Oberanger und somit zwischen Sendlinger Tor und Viktualienmarkt. Fusion Küche zwischen französisch und vietnamesisch. Sagt man. Schmeckt jedenfalls toll und wie im Secret Garden würde ich auch hier empfehlen mehrere Tapas (sind die nicht eigentlich spanisch?) zu bestellen. Die Phos (Signature Dishes) sind riesig.

Rund um den Viktualienmarkt

[Secret Garten](#)

Feines Sushi Restaurant, ist meines Wissens nach Teil der Familie von Soy und Savage. Als Gruppe unbedingt mehrere verschiedene Sachen bestellen und durchprobieren.

Auf dem Viktualienmarkt sind Obst und Gemüse sowie diverse Saft-Stände sind ganz automatisch vegan :-)

Rund um den Stachus

[Eisbrunnen](#)

Befindet sich am Lenbachplatz, gegenüber des Wittelsbacher Brunnen. Ständig wechselnde Sorten, ich habe noch keine schlechte oder komische erwischt. Alles vegan, ein Traum!

Mein 1. Tipp: Popcorn, Peanut Butter Jelly, Bienenstich, Marie Antoinette, Stracciatella, Gerösteter Zimt, Matcha, Cookies and Cream, ... Mein 2. Tipp: Es gibt noch eine Filiale im Uni-Viertel, die auch im Winter geöffnet hat. Allerdings mit einem anderen Konzept.

Schwabing

[DearGoods](#) (die dritte Filiale + Armed Angels + ein reiner Herren-Laden)

[Emmis Kitchen](#)

Hier hat eine Filiale eröffnet. Alles ist genauso fein wie im Glockenbach und in Giesing.

Copyright: Claudia Renner

veganlebenyoga.de / namaste@veganlebenyoga.de / Seite 6

[lanaz](#)

Ein vegetarisches Café mit großem veganen Angebot, hausgemachten Kuchen und Gebäck sowie deftigen Speisen. *Mein Tipp: Für das Menü (mit Vor- und/oder Nachspeise) richtig viel Hunger mitbringen!*

[Patisserie Sießl](#)

Ich war noch nicht da und freue mich auf Berichterstattungen :-)

Im Uni-Viertel

[Katzentempel](#)

Hier wohnen Katzen aus dem Tierschutz. Perfekt geeignet um Katzenfreunde von der rein pflanzlichen Küche zu überzeugen ;-)

[IceDate](#)

Im Sommer geöffnet. Das komplett vegane Eissortiment wird auf Basis von Datteln und Cashews hergestellt. *Mein Tipp: Matcha und Crunchy Peanut!*

[Lost Weekend](#)

Lässige Buchhandlung mit veganem Café. Angebot von Schokocroissants über Sandwiches und Kuchen. *Mein Tipp: Als Veganer*in mit Allesesser*innen im Gepäck nicht erwähnen, dass alles vegan ist ;-)* Schmeckt nämlich tiptopp - vor allem die Kuchen!

[Pretty Pizza](#)

Hier kann man mit Glück einen der Sitzplätze innen oder im Schanigarten bekommen. Sonst die Pizza einfach mitnehmen. *Mein Tipp, wenn richtig viel Hunger: Mr. Big.*

[Gratitude](#)

Hat seit 2022 eine neue Inhaberin - und ich war immer noch nicht dort. Steht auf meiner Liste. Bis dahin freue ich mich auf Berichterstattungen :-)

Copyright: Claudia Renner

veganlebenyoga.de / namaste@veganlebenyoga.de / Seite 7

SOY

Vor allem das Mittagsangebot ist absolut empfehlenswert, eine Reservierung ebenso.
Mein Tipp: Ich mag die Salate sehr gern und als Vorspeise den Tofuspieß in Knusperreis.

Little Tokyo

Ich war noch nicht da und freue mich auf Berichterstattungen :-)

Swing Kitchen

Die österreichische Burgerkette hat es nach München geschafft. Schon 2017 habe ich in Wien dort gespeist. Ist Fast Food - aber auch das braucht es ab und an.

Metta

Alle die glutenfrei essen kommen hier auf ihre Kosten. Süß oder deftig? Das Metta kann beides. Nuss- und Zimtschenken, Tomatenbrot, Kimchi - und veganen Käse gibt es hier zu kaufen und zu genießen. Besonders toll: Fast alles hat Bioqualität.

Eisbrunnen / Crumble Garden:

Im Frühjahr/ Sommer ein Eisbrunnen (siehe „Stachus“), im Herbst/ Winter ein Streusel Garten ;-). Ich mag das neue, ganzjährige Konzept. Es gibt einen Becher mit Obst, Pudding, Streuseln und Topping. Schön wärmend und nährend für die kalte Jahreszeit und genauso fein wie das Eis - aber ein bisserl anderes.

Am Hauptbahnhof

Sigis Burger Laden

Auch hier gibt es Fast Food, ich hab es bis heute nicht probiert. Die Smashed Burger sollen der Kracher sein! Ich freue mich auf Berichterstattungen :-)

A little lost

Lieb ich allein schon, wegen des Namens. Aber auch wegen des Käse Kuchens und Iced Chai Latte mit Blüten. Hach.

Copyright: Claudia Renner

veganlebenyoga.de / namaste@veganlebenyoga.de / Seite 8

Obergiesing

Das [Deli Kitchen](#) habe ich sofort ins Herz geschlossen. Nicht komplett vegan, aber: tolle Mitarbeiter*innen, lecker Kuchen, feine Hauptgerichte, interessante Getränke. Preislich total in Ordnung, geschmacklich tiptopp. Wohlfühlort innen und außen. Und so ein schönes Viertel. Lädt zu Spaziergang ein. *Mein Tipp: Diese Erdnuss-Salz-Karamell-Teilchen. Um Himmels Willen!!!*

Untergiesing

[Ahimsa](#)

Sehr süßer Innenhof, unbedingt reservieren. *Mein Tipp: Die Ramen Bowl.*

Haidhausen:

[Erbils](#)

In der supersüßen Breisacher Str. am Ostbahnhof.

DER rein vegane Döner Laden. Wenn mich mal nach so was gelüstet, lohnt sich der Weg aus dem Münchner Westen!

Oliver Israeli vegan Food

Ich war noch nicht da und freue mich auf Berichterstattungen :-)

Copyright: Claudia Renner

veganlebenyoga.de / namaste@veganlebenyoga.de / Seite 9

Isarvorstadt:

[Doctor Drooley](#)

Münchens erste rein-vegane Pizzeria! Was für ein Traum! Ganz wichtig zu wissen ist allerdings, dass es nur wenige Sitzplätze gibt, man mit längeren Wartezeiten rechnen sollte und evtl. dann einfach mit der Pizza in der Hand heim fährt oder sich irgendwo in der Nähe einen Platz sucht zum draußen genießen. *Mein Tipp: „Jane Birkin“ und „Rabbit“*

[Padme Hum](#)

Bleibt, nach eigener Aussage, den Prinzipien des Buddhismus und Veganismus treu. Mag ich! Mein Tipp: Die Nummer 28.

[Breadbox](#)

Es gibt Smashed Burger - aber viel toller ist das Lunch-Menu. *Mein Tipp: Truffle Bomb Sandwich und Strawberry Milkshake.*

[Not guilty pleasure](#)

Vegan, ukrainisch, glutenfrei, zuckerfrei, sehr klein und eng aber sehr sympathisch. Preislich liegt ein Stück Torte bei knapp 7 Euro. Ich hatte die Buchweizen-Waffeln und kann sie sehr empfehlen.

Westend:

[bodhi](#)

Veganes Restaurant / Bar mit Wirtshaus Charakter. Deftige Speisen. *Mein Tipp: Im Sommer draußen sitzen!*

Etisch.

An einer Straßenecke im wunderschönen Westend gelegen, ist dieses komplett vegane Café, das vor allem deftige türkische Speisen und leckere Bowls anbietet. *Mein Tipp ist dennoch süß: Die Salty Mango Sahneschnitte.*

DearGoods hat hier ein Outlet

Neuhausen:

OM NOM NOM

In den Räumen des ehemaligen „Vegan Chay“ befindet sich seit Januar 2025 mein heißgeliebtes omnomnom. Oh wie gut ist das!!! Kuhkäsealternativen bis zum Umfallen! Genialst! Leni und Daniel haben im Frühjahr 2020 in Sendling eröffnet und gehören allein schon deswegen dauerhaft für ihren Mut unterstützt! *Mein Tipp: Alles was irgendwie mit grilled Cheese serviert wird ;-)*

Mathilda

Wirtshaus mit den besten Flammkuchen Münchens. Außerdem gibt es laufend Veranstaltung wie Pub Quiz, Fußball-Übertragungen und vieles mehr. Absoluter Wohlfühlort für abends.

Sonstiges:

Immer die Augen offen halten nach veganen „Imbiss Buden“, die beispielsweise auf den Wannda-Festivals, dem Märchenbazar oder auf dem Tollwood vertreten sind. Oder nach Food Trucks, wie „The Gooks“.

Copyright: Claudia Renner

veganlebenyoga.de / namaste@veganlebenyoga.de / Seite 11

Zum Abschluss noch (m)ein

Herzensthema:

Vegan leben bedeutet mehr als vegan essen! Meine Putzmittel sind öko & vegan und ohne Tierversuche produziert. Ich achte außerdem darauf Naturkosmetik zu verwenden. Beides findet man beispielsweise in dm-Drogeriemarkt Filialen und natürlich in den zuvor erwähnten Biomärkten. Das Thema Kleidung habe ich oben bereits abgedeckt.

Darauf gehe ich detailliert in [meinem E-Book „Der Speck darf weg!“](#) ein. Und selbstverständlich habe ich über sieben Jahre lang viele Gedanken dazu auf meinen Blogs „Claudi goes vegan“ und „Claudi does Yoga“ festgehalten. Beide sind mittlerweile offline, meinen Podcast „Friede Freude Süßkartoffel“ findest du weiterhin, beispielsweise auf Spotify.

Zu diesem Guide will ich noch dringend erwähnen: München ist eine Großstadt und es tut sich sehr viel. Ich kann das hier gar nicht so aktuell halten, wie ich gerne würde. Daher freue ich mich über Infos zu Neueröffnungen oder Schließungen. Und vor allem über Rückmeldungen zu den Locations, die ich noch nicht besucht habe. Dankeschön von Herzen.

Vielen Dank für deine Aufmerksamkeit.

Vielen Dank für dich und für dein bewusstes Konsumieren.

Denn: Du hast die Entscheidung. Mit jedem Öffnen deines Geldbeutels.

Alles Liebe,
deine Claudi



VEGAN LEBEN YOGA
Weil dein Körper die Antwort spürt.

Copyright: Claudia Renner

veganlebenyoga.de / namaste@veganlebenyoga.de / Seite 12