

FÜR DEN GESUNDEN START



GRANOLA BOWL

4,90 €

Selbstgemachter Beeren Joghurt, Granola, frisches Obst aufgeschnitten und gedämpftes Apfel-Birne-Zimt-Kompott, Nusscreme

BUCHWEIZENPANCAKES

- Süß

2,90 €

Apfel-Dattel-Mus, Obstsalat, Minzjoghurt

- Salzig

4,50 €

Gedämpftes Gemüse, Kichererbsen-Salat, Joghurdip

POLENTA- KURBIS- BÄLLCHEN

5,90 €

Angebraten und gefüllt mit Käse

Knusperöl mit Honig, Tomate-Kräuter-Salsa und Joghurdip

ARMER RITTER

- Salzig: Kräuterbrioche, Spinat, Karottenspeck, Frischkäse, Koriandersalsa
- Süß: Beerensoße, frisches Obst, Nusscrunch, Agavensirup

4,50 €

3,90 €

TOFU

3,90 €

Salzig: Räuchertofu in Asiamarinade, gebratener Romanasalat, gedämpftes Gemüse, Koriander-Majo

AVOSTULLE

5,50 €

Getoastetes Sauerteigbrot, Pesto, Fetacrumble, Avocado, Sesamcreme, mixed Pickles

DOSA

2,90 €

Dosa Pancakes mit Kartoffel- Sambar (Linsen, Tamarinde, Zwiebeln, Karotte, Paprika, Kurkuma, Chilli, Kreuzkümmel)-Ragout, Salat, Cashewbresso

KARTOFFEL-PILZ-OMLETT

4,90 €

Guacamole-Dip, Gemüse, Dip

EWEISS FRÜHSTÜCK

3,50 €

Quark-Haferbrot, Körniger Frischkäse - Dip, gekochtes Ei, Gemüsesticks, Linsencreme



FÜR DAS KLEINE BUDGET



DO IT YOURSELF

9,50 €

Frühstücksbox:

- Joghurt
- Milch
- Obstkiste
- selbstgemachtes Granola
- Toppings: Nüsse, Trockenfrüchte, Hanfsamen, Kakaonibs
- Kaffee, Tee

Auf Wunsch dazu:

- Eier 1,00 €
- Aavocado 1,50 €
- Frisches Brot 1,00 €
- Veganer Frühstückaufstrich 2 Sorten 0,50 €

Mit unserem DO IT YOURSELF Frühstück stellen wir deiner Gruppe alle Lebensmittel bereit. Ihr könnt euch damit eine schöne Frühstücksbowl selbst gestalten. Damit entfällt die Kochpauschale und ihr rechnet nur mit den Menüpreisen pro Person pro Frühstück.

ABENDESSEN

VEGAN ODER VEGETARISCH



ABENDESSEN RUSTIKAL

- Gemüsegulasch mit Salzkartoffeln 2,50 €
- Ofengemüse, Algencreme, Bread Crumbs 3,50 €
- Süßkartoffelauflauf mit Rock ,n Roll Mayo 4,00 €
- Grünkohl-Zitronen-Ricotta Bällchen in Tomatensoße, Brot dazu 7,50 €
- Kichererbsen-Artischocken-Butter-Massala-Ragout 5,50 €
- Eintopf 3,50 €

*Gemüse kann je nach Saison variieren

ABENDESSEN WELLNESS

- Mandel-Pilaw, Karotten-Zitronen-Salat, Minz-Pesto 4,50 €
- Hirsebowl, Basilikum-Labneh, geschmorte Tomaten 4,00 €
- Lauwarmer Fregola-Salat, Curry-Blumenkohl, gepickelte rote Zwiebeln, Dip 3,70 €
- rote Beete Salat, ½ roh süß sauer mariniert und ½ gedämpft, gebackener Feta in Walnusskruste, Apfelvinigrette, Blaubeeren oder Apfelstückchen 3,00 €
- Kürbis-Lasagne, Cranberries und Cashew-Käse, grüner Salat 3,60 €
- Linsenbraten mit Balsamico-Jus, gegrillter Romanasalat, Gemüsepüree 4,50 €



NACHTISCH

SÜSS ODER FRUCHTIG



NACHTISCH SÜSS

- Bananenkuchen 1,00 €
- Haferkekse 1,00 €
- Zucchini-Schoko Muffin 1,00 €

NACHTISCH FRUCHTIG

- Joghurt mit Beerenkompott 1,00 €
- Gebackene Kurkuma- Banane mit Blaubeer- Dattel- Soße 1,00 €
- Flan (gebacken, Kichererbsenmehl) mit Beeren 1,00 €

LUNCHPAKET & SNACKS

FÜR DEN HUNGER ZWISCHENDURCH

- Nüsse, frisches Obst und Trockenfrücht pro Tag 5 €
- Mini- Sandwiches 5 €



QUALITÄT UND PREISE



QUALITÄT DER LEBENSMITTEL

- Wir kaufen unsere Lebensmittel bewusst und weitestgehend ökologisch ein. Dabei bemühen wir uns so regional wie möglich einzukaufen.
- Wir bieten keine Fleisch- und Fischgerichte an.
- Auf Wunsch kochen wir ausschließlich Vegan. Nicht alle Gerichte können 1:1 mit veganen Komponenten ersetzt werden. Es kann zur Abwandlung der Gerichte führen. Vegane Komponenten sind meist etwas teurer.
- Wir berücksichtigen folgende Lebensunverträglichkeiten: Laktoseintolleranz, Allergien und Glutenunverträglichkeit. In diesem Fall wird das gesamte Gericht danach gekocht. Wir können keine Diabetes berücksichtigen.

MENÜPREISE

Unsere Preise verstehen sich pro Person pro Mahlzeit und als Umlage der Nahrungsmittel.

VARIABEL

KOCHPAUSCHALE

Zu den Menüpreisen kommt das Honorar für unsere Köchin. Wir berechnen pro Mahlzeit 100€ Kochpauschale inkl. Einkauf und Küchenorganisation.

100 €

PRO

MAHLZEIT

LUNCHPAKET & SNACKS

Für die Lunchpakete und die Snack-Pauschale gibt es keine zusätzliche Kosten für die Zubereitung.

S.O.

ANFAHRTSKOSTEN

Unsere Köchin reist für dein Retreat aus Sylt mit ihrem Auto an. Sie berechnet einmalig eine Pauschale von 60€.

60 €