

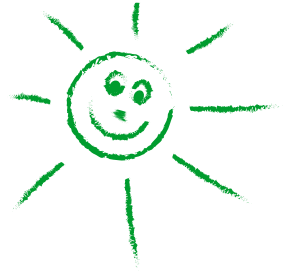


Glücksbringer

Zeit für Urlaubsfrühstück!

Unsere Frühstückskarte

Gesunde Nahrung für Körper und Seele.



// Wir haben uns Gedanken gemacht

....und unser Frühstück komplett umgestellt. Wir haben uns von allem, was Kindern und Erwachsenen schadet, verabschiedet. Ihr findet auf unserem Buffet ausschließlich Bio-Lebensmittel (Bezug von www.naturkost-erfurt.de oder eigener Garten) die Euch gut nähren und stärken und mög-

lichst wenig Schadstoffe in Euch hinterlassen und die saisonal und regional verfügbar sind. Natürlich werden wir so manche alte Gewohnheit nicht bedienen. Aber wir stehen dazu und wollen, dass Ihr Euch auf das Experiment und die Neuerfahrung einlasst und Kindern ein Vorbild seid.

// Frühstücksbuffet auf dem Land

Vegan // Laktosefrei // fast alles Bio

Brötchen und Brot

- Dinkel-, Hafer-, Vollkornbrötchen
- Vollkorn-Croissants
- Rustikales Sauerteigbrot
- Selbstgemachte Eier-/Pfannkuchen mit Dinkelmehl gebacken in Butterschmalz

Butter, Pflanzenmargarine, Aufstriche

- Bio-Butter, Alsan-Margarine, Erdnuss-oder Mandelbutter
- Natur- und Kräuter-Frischkäse
- Alnatura oder Zwergenwiese vegane Streichcreme (Tomate, Kräuter...)
- Fruchtaufstrich Erdbeere, Himbeere und Aprikose
- Schokocreme aus Datteln, Nüssen und Rohkakao
- Honig vom regionalen Imker

Wurst & Käse

- Wurstvariationen vom Landfleischer aus dem Nachbarort
- Verschiedener Käseaufschnitt, Bergkäse, Weichkäse, Mozzarella-Tomate, Ziegenkäse etc.

Joghurt

- Naturjoghurt mit Früchten + Ahornsirup zum selbst anrühren

Eier von unseren Hühnern!

- Gekochte Eier
- Rührei und/oder Spiegelei

Früchte & Gemüse

- Äpfel, Bananen, verschiedene Früchte der Saison...
- Tomaten, Gurken, Paprika....

Müsli

- Müsli versch. Sorten
- Overnight Oats (Haferflocken, Rosinen, Hafermilch, Nüsse und Obst verzehrfertig)
- Leinsamen, Nüsse, Haferflocken

Getränke

- Frischer Filterkaffee
- Heiße Schokolade (Rohkakao mit Datteln in Milch püriert bereitgestellt für die Kinder)
- Tee-Variationen
- Mineralwasser
- Vollmilch oder Hafermilch vegan
- Orangen und/oder Apfelsaft

Kleine Änderungen sind natürlich vorbehalten!

BUFFET

20,00 €/ Erwachsener

8,00 €/ Kind zw. 5-12 Jahren

Kleinere Kinder essen kostenfrei mit