



# 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](http://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**

17,50 €/ Erwachsener

8,00 €/ Kind zw. 5-12 Jahren

Kleinere Kinder essen kostenfrei mit