

Retreat Verpflegung Beispiel Menü

EIN DING DER MÖGLICHKEIT



Frühstück als Buffet / 15 €

Starte deinen Tag mit einer perfekten Mischung aus Energie und Ausgewogenheit!

- > Warmer Porridge oder selbstgemachtes Granola mit getrockneten Früchten
- > Hausgebackenes Superbrot (Saatenbrot), Dinkel-No-Knead Bread oder Brötchen mit veganen Dips, Farmersalat oder Tofu
- > Saisonaler Obstkorb
- > Veganer Booster-Smoothie, Apfelsaft von unseren eigenen Äpfeln, unterschiedlichste Teesorten und Filterkaffee aus der Moccamaster

Brunch / 22 €

Legt Frühstück und Mittagessen einfach zusammen und bestimmt die Zeit optimal zu euren Retreatzeiten.

- > Warmer Porridge oder selbstgemachtes Granola mit getrockneten Früchten
- > Hausgebackenes Superbrot, Dinkel-No-Knead Bread oder Brötchen mit veganen Dips / Waldorfsalat oder Tofu und Frische Bio-Eier
- > Kürbissuppe mit gerösteten Sonnenblumenkernen oder Blumenkohl aus dem Ofen Ottolenghi-Style oder Shakshuka
- > Apfelsaft von unseren eigenen Äpfeln, unterschiedlichste Teesorten und Filterkaffee aus der Moccamaster

Mittagessen / 20 €

Genieße unser köstliches und gesundes Mittagessen. Frisch zubereitet mit regionalen und saisonalen Zutaten.

- > Frischer Salat mit Fried Tofu
- > Saisonales Curry mit Reis oder Linsen-Dhal mit Joghurt Dip und Reis

Süße Pause + Tee & Kaffee / 8 €

Eine Kleinigkeit, die dir Energie zwischen den Mahlzeiten schickt.

- > Warmer, frischer Apple Crumble oder ayurvedischer Milchreis mit Cranberries

Tee & Kaffee – all day long / 6 €

- > Chai-Tee, Kräuter- und / oder Ingwer Tee sowie Filterkaffee aus der Moccamaster

Abendessen / 16 €

Erlebe ein herzhaftes Abendessen nach dem Retreat mit frischen regionalen Zutaten. Genieße eine ausgewogene Mahlzeit für dein Wohlbefinden am Abend.

- > Saisonale Gemüsesuppe mit Kräuteröl und Beilage
- > Hirse- oder Couscous-Salat mit gegrilltem Gemüse