



# CAFÉ FÜR DICH

AM NATURZEITHOF



# Schön, dass du da bist!

Willkommen im Café für Dich.



## Bevor es losgeht

Wir möchten Dir mit unserem Café die Möglichkeit bieten, eine echte Pause zu machen, in Deinem eigenen Rhythmus bei uns anzukommen, hier zu verweilen und Dich zu stärken.

Dazu bieten wir Dir ein auf das Wesentliche reduziertes vegetarisches Angebot mit Speisen und Getränke an, die ausschließlich und konsequent hochwertige Bio-Qualität haben. Vegane Alternativen sind für uns selbstverständlich. Künstliche Zusatzstoffe, Aromen o.ä. haben bei uns Hausverbot.

Unser Hausbrot backen wir selbst, unsere Angebote sind ernährungsphysiologisch durchdacht, sollen gesund sättigen und beste Nährwerte bieten. Auch beim Kuchen achten wir auf vollwertige Kost, komplexe Kohlenhydrate durch Verwendung von Vollkornmehlen. Unser Ziel ist es, dass Du bei uns Lebensmittel erhältst, die Dir gesunde Energie liefern.

Wir legen hohen Wert auf Tierwohl und die Zukunft unserer Erde und achten entlang der Wertschöpfungskette unserer Lebensmittel bis zur Reduzierung des Lebensmittelabfalls auf nachhaltige Lösungen. So wird unbeschwerter Genuss möglich.

Wir freuen uns, wenn Ihr diesen besonderen Platz hier im Wäldele mit uns genießt und erlebt!

Bei Fragen zu Allergenen und Inhaltsstoffen wendet euch bitte an uns oder unsere Mitarbeiter.



# Kaffeespezialitäten & warme Getränke



<b>Espresso</b> .....	€ 2,00
<b>Doppelter Espresso</b> .....	€ 3,00
<b>Espresso Macchiato*</b> .....	€ 3,00
<b>Café Crema</b> .....	€ 3,40
<b>Cappuccino*</b> .....	€ 3,60
<b>Cappuccino groß*</b> .....	€ 4,30
<b>Milchkaffee*</b> .....	€ 4,10
<b>Latte Macchiato*</b> .....	€ 4,30
<b>Eiskaffee</b> mit Vanilleeis & Sahne .....	€ 6,50
<b>Tasse Tee</b> .....	€ 2,90
mit Walser Honig .....	+ € 0,80
<b>Heiße Schokolade*</b> .....	€ 3,70
mit Sahne .....	+ € 0,60
mit Rum .....	+ € 1,00
<b>Kinder Cappuccino</b> (heiße Milch mit Milchschaum) .....	€ 2,00

\* Gerne bereiten wir die Getränke auch mit Soja - oder Haferdrinks zu (+ € 0,40).

„Die Kunst des Kaffees oder Tees liegt in seiner Fähigkeit, uns mit Wärme zu umarmen, uns mit Energie zu erfüllen und uns in den Moment zu ziehen. Jede Tasse ist eine Einladung, innezuhalten, das Leben zu genießen und die Welt um uns herum bewusster wahrzunehmen.“ [Melanie Moore](#)



# Alkoholfreie Getränke



<b>Apfelschorle</b> .....	0,33l.....	€ 3,60
<b>Saftschorle</b> Maracuja, Johannisbeere, .....	0,4l.....	€ 4,20
Apfel, Holunder		
<b>Apfelsaft / Orangensaft</b> .....	0,3l.....	€ 3,80
<b>NOW Limonaden</b>		
Red Berry, Fresh Lemon, Sunny Orange, .....	0,33l.....	€ 3,60
Orange Cola, Hollerblüte		
<b>Flasche Wasser</b> (still/medium).....	0,33l.....	€ 2,80
<b>Karaffe gefiltertes &amp; energetisiertes Wasser*</b> ..	1,0l.....	€ 3,20
<b>1 Glas Vollmilch</b> oder Hafermilch.....	0,3l.....	€ 3,30
mit hausgemachtem Minzsirup .....	0,3l.....	€ 3,80
<b>Hausgemachter Kefir</b>		
mit Beeren.....	0,3l.....	€ 4,20

\*aus unserer Crystallus-Anlage: von Geschmacksverunreinigungen und Schadstoffen gefiltert und in eine harmonische kristalline Molekularstruktur strukturiert – wie frisch aus der Gebirgsquelle ([www.crystallus.de](http://www.crystallus.de))



# Bier & alkoholische Getränke



<b>Pils</b> .....	0,33l.....	€ 3,70
<b>Naturradler</b> .....	0,33l.....	€ 3,70
<b>Weißbier</b> .....	0,5l.....	€ 4,80
<b>Weizenradler</b> .....	0,5l.....	€ 4,80
<b>Pils alkoholfrei</b> .....	0,33l.....	€ 3,70
<b>Weißbier alkoholfrei</b> .....	0,5l.....	€ 4,80
<b>Weißwein offen</b> .....	0,2l.....	€ 4,90
<b>Weißweinschorle süß/sauer</b> .....	0,25l.....	€ 3,90
	0,4l.....	€ 5,50
<b>Prosecco</b> .....	0,1l.....	€ 4,60
<b>Prosecco alkoholfrei*</b> .....	0,1l.....	€ 4,00
<b>Limoncello Spritz</b> .....	0,25l.....	€ 7,70
<b>Hugo</b> .....	0,25l.....	€ 6,90
<b>Hugo alkoholfrei*</b> .....	0,25l.....	€ 6,00
<b>Alpen Schnaps *</b>		
Williams-Birne, Obstler, Haselnuss .....	2cl.....	€ 4,00

\* Leider noch nicht vollständig in Bio-Qualität



# Kuchen, & Snacks



Alle Kuchen werden bei uns in der Backstube selbst gebacken. Dabei verwenden wir einen möglichst hohen Anteil an Vollkornmehlen, nur natürliche Zutaten, keine Zusatzstoffe, Aromen o.ä.. So bleibt jeder Kuchen etwas Besonderes, ein bisschen gesund, macht satt und glücklich. In unsere täglichen Kuchenauswahl findet Ihr immer auch mindestens eine vegane Variante.

**Vollwertiger Apfelkuchen mit Streusel (vegan)** ..... € 4,50

## **Ziegenkäsekuchen**

mit selbstgemachten Birnenkompott ..... € 4,90

**Mandel- Zitronenkuchen** (glutenfrei) ..... € 4,50

**Tägliche Kuchenauswahl** ..... nach Angebot

Alle Kuchen gibt es auch mit Sahne ..... + € 1,50

mit 1 Kugel Eis ..... + € 2,00

**Kugel Eis** Vanille, Schokolade, Erdbeer-Minze (vegan) .. je € 2,00

mit Sahne ..... + € 1,50

**Joghurt** mit Früchten & Getreide Topping ..... € 4,50

**Kokos-Joghurt** (vegan) mit Früchten & Getreide Topping ... € 6,00

**Pausen Snack** (Nussmischung mit Rosinen im Glas) ... € 3,00

„Man kann nicht glücklich sein, ohne einen Kuchen gegessen zu haben.“

A. A. Milne (Winnie-the-Pooh)





# Brotzeit

Das Herzstück unserer Brotzeiten ist unser selbst gebackenes Hofbrot, ein Roggen-Dinkel-Natursauerteigbrot komplett aus Vollkornmehlen, ohne Hefe, mit eigenem Sauerteigsansatz gebacken. Unser Teig hat eine lange Gärzeit von mehr als 24 Stunden.\* Da wir alles von Hand backen, ist jede Brotzeit individuell.

## **Käse Brotzeit** mild oder kräftig

Hofbrot mit Butter, regionaler Käseauswahl und hausgemachtem Frischkäse-Quark mit Schnittlauch .. € 14,50

## **Ziegenkäse-Brotzeit**

Hofbrot mit Butter, Ziegenkäse, hausgemachtem Zwetschgendip + Walnüssen..... € 12,50

## **Vegane Brotzeit**

Hofbrot mit Butter, Linsen-Paprika Aufstrich, mariniertem Räuchertofu & Schnittlauch - Aufstrich ..... € 14,50

## **Schnelle Brotzeit** (auch vegan möglich)

Hofbrot mit Butter, hausgemachtem Frischkäse-Quark, Schnittlauch & Linsen-Paprika Aufstrich ..... € 8,00

## **Kinder - Brotzeiten**

Hofbrot mit Butter, mildem Käse, Frischkäse-Quark & Gemüse-Sticks ..... € 6,50

Hofbrot mit veganer Butter, Linsen-Paprika Aufstrich, Räuchertofu & Gemüse-Sticks ..... € 6,50

**Extra - Portion Brot** ..... € 4,00

Warum Sauerteigbrote mit langer Gärzeit? Sie haben weniger und besser verdauliche unerwünschte Substanzen wie Gluten, Phytinsäure und Lektine und sind deshalb verträglicher und gesünder. Durch Fermentation sind Nährstoffe wie B-Vitamine, Magnesium, Zink besser vom Körper verwertbar. Die Säure im Brot lässt den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen.

