

Alle Preise sind Brutto-Preise pro Person!

Frühstück

Großer Frühstücksteller - **vegetarisch** (auch als Mittagssnack möglich)

17,00 €

Pro Person:

- 2 kl. selbstgebackene Brötchen (Dinkel oder Dinkel-Vollkorn) und 2 Scheiben Low-Carb-Brot oder 4 Scheiben Dinkel-Baguette, inklusive Butter
- 1 kl. Schälchen selbstgemachter veganer Schokoaufstrich
- 1 kl. Schälchen selbstgemachter herzhafter Aufstrich
- 1 Portion Rohkost
- 1 Obstsalat im Glas **oder** 1 Smoothie
- 1 Glas Naturjoghurt für alle
- 1 Scheibe Käse
- 2 Scheiben Mozzarella mit Tomate, Dressing und Basilikum
- 1 gekochtes Ei

Großer Frühstücksteller - **vegan** (auch als Mittagssnack möglich)

17,00 €

Pro Person:

- 2 kl. selbstgebackene Brötchen (Dinkel oder Dinkel-Vollkorn) und 2 Scheiben Low-Carb-Brot oder 4 Scheiben Dinkel-Baguette, inklusive vegane Butter
- 1 kl. Schälchen selbstgemachter veganer Schokoaufstrich
- 2 kl. Schälchen selbstgemachter herzhafter Aufstrich
- 1 Portion Rohkost
- 1 Obstsalat im Glas mit Joghurt **oder** 1 Smoothie
- 2 Scheiben veganer Käse mit Tomate und Basilikum



Vorspeisen

Beilagen-Salat mit Dressing und Deko - vegan oder vegetarisch	6,00 €
Thai Kokos Suppe (mit Gemüse und Kokosmilch) - vegan	8,00 €
Kartoffel-Suppe mit Bärlauch/Lauch garniert mit gebratenen Süßkartoffeln - vegan oder vegetarisch	8,00 €
Kartoffel-Champignon-Suppe - vegan oder vegetarisch	8,00 €
Sellerie-Apfel-Suppe mit Ingwer und Curry - vegan oder vegetarisch	8,00 €
Kürbiscremesuppe mit Kokosmilch und Reismudeln - vegan oder vegetarisch	8,00 €
Sahnige Paprikasuppe - vegan oder vegetarisch	8,00 €
Kichererbsen-Suppe mit Möhren, Zwiebeln, Knoblauch, Zitronensaft und Tahin, mit Deko aus Joghurt, Tomaten, Kräutern (Koriander/Petersilie) und Fladenbrot - vegan	10,00 €



Hauptspeisen

Süßkartoffel-Curry mit Kichererbsen und Fladenbrot - vegan	17,00 €
Gemüse-Paella (Zwiebel, Knoblauch, Paprika, grüne Bohnen, Champignons, Lauchzwiebeln, Erbsen, Langkornreis, Gewürze) - vegan	18,00 €
Unwiderstehlicher grüner Gemüserisotto (mit grünem Gemüse, Weißwein, Zwiebeln, Knoblauch, Pflanzenbutter, Kräutern: Salbei, Petersilie und Minze, Macadamianuss-Kernen, Hefeflocken - vegan	18,00 €
Pasta Caponata (Tomaten, Aubergine, Staudensellerie, Kalamata-Oliven, Aceto Balsamico, dunkle Schokolade, Kapern, Rosinen, Petersilie und Gewürze) - vegan	18,00 €
Zatar-Blumenkohl mit Joghurt-Risotto und Pinienkern-Topping (mit Blumenkohl, getrockneten Tomaten, Petersilie, Charlotten, Knoblauch, Weißwein, Risottoreis, Gewürzen, Agavendicksaft, Butter) - vegan oder vegetarisch	18,00 €
Gebratene Polenta-Schnitten mit buntem italienischem Ofengemüse - vegetarisch	20,00 €
Grünkernbratlinge (geriebene Karotten, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Sauerrahm, Mandeln, Petersilie und Gewürze), dazu Tsatsiki oder Knoblauchdip und kleinem Beilagen-Salat - vegan oder vegetarisch	25,00 €
Seminarhaus-Bowl (Gemüse roh und gekocht, Obst, Getreide, Nüsse, Salat und Sauce) - vegan oder vegetarisch	18,00 €
1 großes Stück Reibekuchen mit Gemüse und Käse überbacken - vegetarisch	20,00 €
1 großes Stück Gemüsequiche (mit Käse überbacken) - vegetarisch	16,00 €
Pasta (Dinkel) mit frischem Basilikum-Pesto und Topping - vegan mit Hefeflocken oder vegetarisch mit Parmesan	17,00 €
Pasta (Dinkel) mit frischem Basilikum-Pesto und Topping - vegan mit Hefeflocken oder vegetarisch mit Parmesan mit 1 Portion buntem Ofengemüse	20,00 €



Nachspeisen

Orientalische Dattelcreme (mit Datteln, Orangensaft, Frischkäse, Zimt...) - vegetarisch	7,00 €
Obstsalat mit Joghurtcreme im Glas - vegan oder vegetarisch	7,00 €
Rhabarber-Vanille-Kompott oder Apfel-Vanille-Kompott mit Joghurt-Mousse - vegan oder vegetarisch	7,00 €
Cheese-Cake-Chia-Pudding mit Zitrone (mit Cashewkernen, Datteln, Paranüssen, Kokosmilch, Vanille, Chiasamen) - vegan	7,50 €
Ultimativer Chocolate-Fudge-Cake, mit Obstdekoration - sehr gehaltvoll, aber himmlisch lecker - vegan	8,80 €
Kokos-Panna-Cotta mit Sirup und Obst-Dekoration - vegan	7,50 €
Mousse au Chocolat (vegane Schokolade, Sojasahne, Rohrohrzucker, Banane) mit Obstgarnitur - megalecker - vegan	8,80 €



Kuchen & Plätzchen

Rübli-Kuchen im Förmchen gebacken und verziert (geriebene Karotten, Dinkelmehl, vegane Butter, Vollrohrzucker, Mandeln, Zitronensaft, Mandelmilch, Gewürze) - vegan	3,50 €
Stück Hefe-Apfelkuchen mit Streuseln vom Blech - vegan oder vegetarisch	4,50 €
Stück Hefe- Rhabarberkuchen mit Streuseln vom Blech - vegan oder vegetarisch	4,50 €
Ultimativer Chocolate-Fudge-Cake, mit Obstdekoration - sehr gehaltvoll, aber himmlisch lecker - vegan	8,80 €

Pauschalangebote

1 Schale (ca. 900 g) Dinkel-Cookies mit Kokos (Dinkelmehl und Rohrohrzucker) - vegan	16,00 €
1 Schale (ca. 900 g) Chocolate Chip Cookies (Dinkelmehl und Rohrohrzucker) - vegan	18,00 €
1 Schale (ca. 1.000 g) Cantuccini (ganze Mandeln, Zitrone, Zitronenschale, Butter, Dinkelmehl, Vanillezucker, Rohrohrzucker, Eier) - vegetarisch	24,00 €
15 Power-Müsli-Riegel (Ahornsirup, Vollrohrzucker, Butter, Hafenflocken, Rosinen oder Datteln, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Mandeln) - vegan	30,00 €
1 Blechtorte Beeren-Tiramisu mit Sahne, Quark, Mascarpone, Löffelbiskuits, weißer Schokolade, Gelatine, Dinkelmehl, Rohrohrzucker, Ei, Espresso, Kakaopulver (für ca. 12 Personen) - vegetarisch	70,00 €
1 Blech Schoko-Brownies (Butter, dunkle Schokolade, Dinkelmehl, gemahlene Mandeln, Ei, Vanillezucker, Kuchenglasur, blättrige Mandeln) – vegetarisch	45,00 €

Tee und mineralisiertes Wasser sind in der Seminarhaus-Miete enthalten. Kaffee wird, falls nicht im Angebot enthalten, nach Verbrauch am Ende der Veranstaltung abgerechnet.

