

## OKELMANN'S FRÜHSTÜCKSGLÜCK

Täglich von 8 Uhr bis 12 Uhr.

### FRÜHSTÜCKS-BUFFET

29,50 EUR

Starte richtig gut in den Tag mit frischen Bio-Brötchen, frischem Brot, regionalen Wurst- und Käsespezialitäten (größtenteils in Bio-Qualität), Eiern von glücklichen Freiland-Hühnern aus dem Nachbarort, hausgemachten Aufstrichen und süßen Naschereien, Fruchtsäften von Voelkel, Bio- & Fair Trade-Kaffeespezialitäten, Müsli-Bar, Joghurts, Smoothie, Obstsalat, Armer Ritter...

Unser Frühstücks-Buffet bietet auch eine feine vegane Auswahl und ayurvedischen Frühstücksbrei mit leckerem gedünstetem Obst. Glutenfreie Backwaren sind auf Vorbestellung möglich.

### DAS LEBEN FEIERN

Auf Voranmeldung kannst du auch gerne an anderen Tagen bei uns frühstücken oder kaffeisieren, wenn du z.B. deinen Geburtstag oder einen anderen schönen Anlass feiern möchtest.

Sprich uns gerne an!

### DEIN KLEINER ACHTSAMKEITSMOMENT

Nimm für dich ein paar tiefe Atemzüge tief bis in den Bauch hinein. Vielleicht drei oder mehr – das ist egal. Schau dich um, vielleicht hast du deine Lieblingsmenschen in diesem Moment dabei oder denkst an sie. Frage dich, wofür du heute gerade in diesem Moment dankbar sein kannst. Fühle diese Dankbarkeit aus tiefstem Herzen und schau, wie du dich nun fühlst. Vielleicht hilft dir diese kleine Übung, dich leichter ums Herz zu fühlen.

Mit weiteren Achtsamkeitsmomenten versorgen wir dich z.B. in unseren aktuellen Retreats. Termine findest du auf unserer Homepage.



## GETRÄNKE

### WÄRMENDES

Frisch aufgebrüht, bio + fair trade. Wahlweise auch mit Haferdrink/ laktosefreier Milch/ koffeinfrei.

Tasse Kaffee	3,00 EUR	Moccachino	4,80 EUR
Kännchen Kaffee	5,00 EUR	Heiße Schokolade	3,00 EUR
French Press/		mit Marshmallows	3,70 EUR
Catucho-Kaffee	5,00 EUR	mit Amaretto/ Bailey's	4,10 EUR
Espresso	2,80 EUR	Lupinen-Cappuccino	3,00 EUR
Doppelter Espresso	4,90 EUR	Chai Latte mit Honig	4,80 EUR
Cappuccino	3,50 EUR	Goldene Milch	4,80 EUR
Milchkaffee	4,50 EUR	Portion Sahne	0,50 EUR
Latte Macchiato	4,50 EUR	Bio-Sirup Vanille/Karamell	0,50 EUR

Kännchen Ronnefeldt-Tee	6,00 EUR
Kamille, Pfefferminz, Bergkräuter, Rooibos-Orange, Darjeeling, Assam, Earl Grey, English Breakfast, Weißer Tee mit Pfirsich, Grüner Tee, Früchtetee, Chai-Tee	

### ERFRISCHENDES

fritz kola / orange / apfelschorle / apfel-kirsch-holunder	3,50 EUR
Lütt's Landlust Rhabarber / Johannisbeere / Birne	4,00 EUR
Bio Zisch Limo Himbeer-Cassis / Rose	4,00 EUR
Wildkräuter-Limo (kruut organics)	4,50 EUR
Vilsa Gourmet medium/ still 0,25 l	3,50 EUR
Vilsa Gourmet medium/ still 0,75 l	7,50 EUR

Neuburger, Winzerhof Kiss, Jois, halbtrocken, 0,2 l	7,90 EUR
Zweigelt, Winzerhof Kiss, Jois, trocken, 0,2 l	7,90 EUR

Pils vom Fass/ Alster 0,3 l	3,50 EUR
Pils vom Fass/ Alster 0,4 l	4,00 EUR
Alkoholfreies Bier, Beck's, 0,33 l	4,00 EUR
Weizenbier 0,5 l	5,00 EUR
Alkoholfreies Weizenbier 0,5 l	5,00 EUR

**WEITERE ANGBOTE FINDEST DU AUF UNSERER TAFEL.**

