

## **SONNTAGS-FRÜHSTÜCKSGLÜCK**

An jedem Sonntag von 9 Uhr bis 12 Uhr.

### **FRÜHSTÜCKS-BUFFET**

19,90 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, Müsli-Bar, Joghurts, Smoothie, Obstsalat, Armer Ritter...

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

Heißgetränke sind für externe Gäste nicht im Preis inkludiert.

### **DAS LEBEN FEIERN**

Auf Voranmeldung kannst du auch gerne an anderen Tagen bei uns frühstücken oder kaffeisieren, wenn du z.B. deinen Geburtstag feiern möchtest etc. 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
Espresso	2,80 EUR	mit Marshmallows	3,70 EUR
Doppelter Espresso	4,90 EUR	mit Amaretto/ Bailey's	4,10 EUR
Cappuccino	3,50 EUR	Chai Latte mit Honig	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	4,00 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 ANGEBOTE FINDEST DU AUF UNSERER TAFEL.**

