

Liebe Freunde, Gäste und Reisetilnehmer,

auf diesen Seiten findest du ein mögliches Speisenangebot. Wir Köche, kochen für dich eine Vollpension in vegan, regional, plastikreduziert, fair, sozial, saisonal und selbstgemacht.

Viele Zutaten stammen aus unserem eigenen Selbstversorgergarten. Einige andere kommen vom hiesigen Bauernmarkt, oder von Freunden die mit Bio-Zutaten leckere Produkte zubereiten. Wir verwenden so wenig Plastik und Umverpackungen also Müll wie nötig um so nachhaltig wie nötig auch in unserer Küche zu kochen.

Auf weitere Unverträglichkeiten wie Gluten nehmen wir gerne Rücksicht, dennoch kochen wir kein eigenes Buffet für dich.

Wir bitten dich keine Lebensmittel, Fleisch, Fisch und Getränke sowie Knabberzeug und Süßigkeiten mitzubringen, es sei denn diese sind selbstgemacht und befinden sich nicht in einer Einwegverpackung. Knabberzeug und Süßigkeiten bieten wir hier gegen einen Betrag zum naschen an. Auch Getränke bieten wir hier an. Wenn du es aber unbedingt nicht lassen kannst, weisen wir darauf hin, dass alle gekauften Lebensmittel und Getränke auf dem eigenen Zimmer vernascht werden dürfen.

Für konstruktive Kritik und Lob freuen wir uns, denn auch wir sind nicht unfehlbar.

Dein Küchenteam Jutta & Jonas

Freitag: Anreise

Tagsüber: Tagesgetränke stehen zur Verfügung:

- Ingwerwasser
- Kräutertee
- Quellwasser (Zimmertemperatur)
- Zitruslimonade (kalt/selbstgemacht/im Kühlschrank)

Abendessen: Buffet

Gemischter Salat mit Orangen & Nüssen

Apfel – Tahin – Dressing

Brot mit herzhaften Aufstrich und Oliven

Regionaler Käse (V)

Tomaten – Karottensuppe mit Kokosmilch,

Chrunch und Sprossen

Gemüseschnitzel mit selbstgemachten Pommes
dazu selbstgemachter Ketchup und vegane Majo

Buchweizenblinis mit Fruchtaufstrich

Knabbereien:

*Geröstete Bio-Sonnenblumenkerne
mit Sojasauce gewürzt*

Selbstgemachtes salziges Bio-Popcorn

Bio-Erdnüsse zum selber knacken

Preise siehe Preisliste/Zur Selbstbedienung

Samstag: Frühstück

Tagsüber: Tagesgetränke stehen zur Verfügung siehe oben;

*Obst zum selbst schneiden
Ayurvedischer Hirsebrei mit Cranberrys & Apfel
Müsli, Bananenchips & Nusskernmischung
Brot, Knäckebrötchen & Reiswaffeln
Margarine, Selbstgemachter Nuss-Joghurt,
selbstgemachte Sonnenblumenkernmilch/Nussmilch
Herzhafte & süße Aufstriche
Gemüse – Rohkostplatte*

Mittagssnack:

Süßkartoffelsuppe mit Chili und selbst gebackenes Brot

Abends: 3 – Gang Menü

Weißer Riesen Bohnen Salat mit Lauch
& gebratenen Kürbis in Barbequesauce

Gemüsepfanne, Cremige Polenta
und Rote Beete Sauce

Zartbitter Mousse au chocolat
mit Orangeneis und Mangosalat

Knabbereien:

Geröstete Bio-Sonnenblumenkerne
mit Sojasauce gewürzt

Selbstgemachtes salziges Bio-Popcorn

Bio-Erdnüsse zum selber knacken

Preise siehe Preisliste

Zur Selbstbedienung

Sonntag: Frühstück

Tagsüber: Tagesgetränke stehen zur Verfügung siehe oben;

Obst zum selbst schneiden

Milchreis mit Zimt & Zucker

Müsli, Bananenchips & Nusskernmischung

Brot, Knäckebrötchen & Reiswaffeln

Margarine, Selbstgemachter Nuss-Joghurt,
selbstgemachte Sonnenblumenkernmilch/Nussmilch
Herzhafte & süße Aufstriche
Gemüse – Rohkostplatte

Mittagssnack:

Was der Garten hergibt, Blattsalate mit Roter Bete, Möhren,
Fenchel dazu ein veganes Rote – Bete Dressing
Portugiesisches Landbrot

Sonntag: Abendessen/Buffer

Gemüse Eintopf mit klarer Brühe und Kräutern

Kichererbsensalat mit Tomate, Gurke,
Oliven, Zwiebeln und Räuchertofu

Brot, herzhafter Aufstrich & Gurken

Linsenlassagne mit Kräutersauce

Apfelküchle mit Pflaumensauce

Knabbereien:

Geröstete Bio-Sonnenblumenkerne
mit Sojasauce gewürzt

Selbstgemachtes salziges Bio-Popcorn

Bio-Erdnüsse zum selber knacken

Preise siehe Preisliste

Zur Selbstbedienung

Montag: Frühstück

Tagsüber: Tagesgetränke stehen zur Verfügung siehe oben;

Obst zum selbst schneiden

Porridge mit Datteln und Apfel

Müsli, Bananenchips & Nusskernmischung

Brot, Knäckebrötchen & Reiswaffeln

Margarine, Selbstgemachter Nuss-Joghurt,

selbstgemachte Sonnenblumenkernmilch/Nussmilch

Herzhafte & süße Aufstriche

Gemüse – Rohkostplatte

Montag: Lunchpaket – Lass dich überraschen

Montag: Abendessen

Pizza – Abend

Salatbuffet mit Dressing – Essig & Öl

Pizza selbstgemacht & jeder belegt selber,
gebacken im hauseigenen Pizzaofen

Schoko Bananen

Knabbereien:

Geröstete Bio-Sonnenblumenkerne
mit Sojasauce gewürzt

Selbstgemachtes salziges Bio-Popcorn

Bio-Erdnüsse zum selber knacken

Preise siehe Preisliste

Zur Selbstbedienung

Dienstag: Frühstück

Tagsüber: Tagesgetränke stehen zur Verfügung siehe oben;

Obst zum selbst schneiden

Ayurvedischer Hirsebrei mit Orangen & Apfel

Müsli, Bananenchips & Nusskernmischung

Brot, Knäckebrötchen & Reiswaffeln

Margarine, Selbstgemachter Nuss-Joghurt,
selbstgemachte Sonnenblumenkernmilch/Nussmilch
Herzhafte & süße Aufstriche
Gemüse – Rohkostplatte

Dienstag: Mittagssnack

Picknick am Strand

Dienstag: Abendessen/ 5 - Gang Menü (Abschlussmenü)
Rote Bete Suppe mit Meerrettich

Salate der Saison mit gebratenen und eingelegten
Austernpilzen mit Knoblauch & Rosmarin

Gefülltes Gemüse mit Ruccolapesto

Ratatouille mit Cous Cous

Dreierlei Fruchtsorbets mit Ananasschaum

Knabbereien:

Geröstete Bio-Sonnenblumenkerne
mit Sojasauce gewürzt

Selbstgemachtes salziges Bio-Popcorn

Bio-Erdnüsse zum selber knacken

Preise siehe Preisliste
Zur Selbstbedienung

vegane-reisen.com

Alle weiteren Urlaubstage laufen ähnlich ab und Buffet und Menüs wechseln sich ab. Am Abreisetag schließt das Seminar um 10 Uhr nach dem Frühstück. Grüße das Küchenteam.

Kontakt: Jonas +49 0162 391 36 81