



# VitalTag

Ein Tag voller Gesundheit!

4.

Ankündigung

Es gibt natürlich auch **VIELES ZUM ESSEN** am Vitaltag, zum Bleistift ... ein early bird Frühstück ab 8 Uhr ....

## BASISCHES BIO FRÜHSTÜCK

- 🌿 1 Heißgetränk wählbar: Hibiskus-Ingwer Latte, Kräutertee, Kurkuma Latte, auf Wunsch auch Kaffee
- 🌿 Zitronen-, Apfel-, Minzwasser
- 🌿 Frisch gepresste Obst-Gemüsesäfte: Karotte-Apfel, Rote Rübe-Sellerie
- 🌿 Beeren-Mandelmilch Smoothie, Wildkräutersmoothie
- 🌿 Basenmüsli-Bowl
- 🌿 Obssalat im Glas
- 🌿 Chiapudding mit Topping
- 🌿 Rohkostsalat mit Granatapfel und Nüssen
- 🌿 Saatenbrot
- 🌿 Süßkartoffel-Taler mit Schafkäse und Honignüssen
- 🌿 Apfel-Mandelkuchen im Glas

**ZU MITTAG** (in der Mittagspause) wird angeboten, wer mag...

- 🌿 Buntes Linsen-Dahl mit Duftreis, Babyspinat und Wasabi-Sprossen
- 🌿 Bio Hendlbrust auf Frühlingsgemüse, Sauerrahm, Kräuter-Pesto, Schmorkartoffel und Brunnenkresse
- 🌿 Gebratene Couscous-Laibchen mit Bio Ziegenkäse auf Kohlrabi Ragout, Babyspinat und Frühlings-Kräuter-Salat
- 🌿 Gedämpftes Heilbutt-Filet auf buntem Fenchel-Gemüse, Tomaten-Chili-Ragout und Pak Choi
- 🌿 Gelbes Thai Curry mit knackigem Wok-Gemüse, Kokosmilch, Duftreis und Shisu-Kresse
- 🌿 Feuriges Chili con Carne vom Bio Rind mit Limetten-Koriander Dip, Fladenbrot und Wasabi-Sprossen
- 🌿 Aus der süßen Ecke: Bananenbrot (Vegan), Schoko-Ingwer Creme, Kokos-Vanille Milchreis (Vegan), Nusschnitte (Vegan), Honig-Topfen-Creme mit Datteln, Mandel Chia-Pudding (Vegan), Erdbeer-Vanille-Creme mit Kubeben Pfeffer, Zucchini-Schokoladen-Kuchen

Und eine „**SAFTBAR**“ mit frisch gepressten Säften wird auch dabei sein und **KAFFEE** gibt es genug und sehr besonders von „Naturkaffee“ aus Eugendorf und dann haben wir ja **ZWEI SUPER TOLLE WORKSHOPS** (W7 und W 15) mit Renate Gabardi aus Schladming und Elina aus Köln (was für eine Mischung ☺), die in diesen beiden Workshops mit denen, die wollen, allerfeinste und **GENIALE BASISCHE MAHLZEITEN** zubereiten und diese sind natürlich danach zum Verkosten da. Eh klar.

Lauter feine Sachen an diesem Tag und soooo gesund ☺!

Eure Nana, die sich schon sehr freut



Bild: „Naturkaffee“