

# nur mut

Herzlich willkommen im Begegnungscafé *nur mut*.  
Schön, dass du da bist!

Dieser Ort wurde für dich geschaffen. Es ist ein Ort der Begegnung. Der Nächstenliebe und der Hoffnung. Gutes Essen tut gut. Noch besser tut Mitmenschlichkeit. Niemand muss alleine sein. Das Leben bringt Tiefen und Höhen, Freude und Trauer, Schmerz und Fröhlichkeit. Hier bist du willkommen, du und jede deiner Emotionen.

Habe nur Mut, Teil dieses Begegnungsortes zu sein. Trete mit Menschen in Kontakt, bring deine Ideen ein und fördere durch dein Verhalten Gemeinschaft und Menschlichkeit. Oder sei auch einfach nur da und genieße.

Die Menschen im Ahrtal haben in den letzten drei Jahren Unglaubliches durchlebt. Sie kämpfen Tag für Tag. Auf diesem Weg wollen wir begleiten und uns gegenseitig unterstützen. Wir lachen und weinen zusammen.

Wir sind füreinander da.

frühstückskarte jeden samstag  
von 09:00 – 12:00 uhr

*nur mut* ist ein Begegnungsort und kein herkömmliches Lokal.  
Daher ist der Verzehr selbst mitgebrachter Speisen und nicht-  
alkoholischer Getränke gestattet.

bircher müsli mit apfel und <i>haselnuss</i>	4,5
süßes apfelporridge	4,5
french toast mit honig	
drei scheiben	4
sechs scheiben	5,5
obstsalat	4
nach wunsch mit <i>joghurt</i>	

## das kleine süße

2,5

eine scheinbe süßes *brot* | *butter* oder *frischkäse*  
*nutella* oder konfitüre oder honig

## das kleine herzhaftes

3

eine scheinbe selbstgemachtes *vollkornbrot* oder *focaccia*  
*butter* oder *frischkäse* | *käse* oder *schinken* |

## großes süßes frühstück

11

selbstgemachtes *vollkornbrot* und süßes *brot* | *butter* oder  
*frischkäse* | *nutella* | konfitüre | honig | *bircher müsli* oder  
obstsalat mit *joghurt* | frisch gepresster orangensaft 0,1l

## großes herzhaftes frühstück

14

selbstgemachtes *vollkornbrot* und *focaccia* | *butter* oder  
*frischkäse* | *schinken* und *käse* | gekochtes ei | tomaten &  
*mozzarella* | gurke | frisch gepresster orangensaft 0,1l

## deluxe frühstück

21

selbstgemachtes *vollkornbrot*, *focaccia* und süßes *brot* | *butter*  
oder *frischkäse* | *käse* | räucherforelle | *nutella* | konfitüre | honig |  
tomaten & *mozzarella* | gurke | gekochtes ei | *bircher müsli* oder  
obstsalat mit *joghurt* oder *french toast* | frisch gepresster  
orangensaft 0,1l

eine scheibe <i>vollkornbrot</i>	1
eine scheibe <i>focaccia</i>	1
eine scheibe <i>süßes brot</i>	1
<i>butter</i>	0,5
<i>frischkäse</i>	0,5
<i>käse</i>	3
<i>schinken</i>	3
räucherforelle	4
tomate	1
<i>mozzarella</i>	2
gurke	1
gekochtes ei	1
spiegelei	1,5
rührei	3
<i>nutella</i>	0,5
konfitüre	0,5
honig	0,5
<i>joghurt</i>	1,5
frisch gepresster orangensaft 0,3l	4
frisch gepresster orangensaft 0,1l	1,5

\*Alle Allergene und Zusatzstoffe sind **fett** und *kursiv* gedruckt. Bei sonstigen Unklarheiten fragen Sie bitte nach der Zusatzkarte. Alle Preise in Euro und inkl. MwSt.

## hauptkarte

### blattsalat

blattsalat | *ziegenkäse* | birne | walnussdressing  
kresse | walnuss | selbstgebackenes *sauerteigbrot*

6

+ überbackener *ziegenkäse*

2,5

+ huhn

5,5

---

### flammkuchen

zucchini | schmand | *ziegenkäse* | thymian | rucola

5

---

### eintopf

weiße bohne | kartoffel | möhre | blattspinat  
selbstgebackenes *sauerteigbrot*

6

+ tofu

2

+ huhn

3

---

### große pasta

*fusilli* | *frischkäse* | gurke | tomaten | petersilie | *käse*

7,5

+ tofu

2

+ huhn

3

+ räucherforelle & dill

3

---

### für die kleinen

*spaghetti* | tomaten-gemüsesoße | *käse*

4,5

\*Alle Allergene und Zusatzstoffe sind **fett** und *kursiv* gedruckt. Bei sonstigen Unklarheiten fragen Sie bitte nach der Zusatzkarte. Alle Preise in Euro und inkl. MwSt.

<b>cola</b> 0,3l auch light <i>oder</i> zero	2,8
<b>fanta</b> 0,3l	2,8
<b>sprite</b> 0,3l	2,8
<b>ginger ale</b> 0,2l	2,8
<b>wasser</b> 0,25l sprudel <i>oder</i> still	2
<b>wasser</b> 0,75l sprudel <i>oder</i> still	5
<b>apfelschorle</b> 0,3l	0,5
<b>alkoholfreies bier</b> 0,3l	3,2
<b>alkoholfreies radler</b> 0,3l	3,2
<b>hausgemachte holunderblüten limonade</b> 0,4l mit <i>oder</i> ohne kohlenensäure	3,5
<b>hausgemachte zitrusfrüchte limonade</b> 0,4l mit <i>oder</i> ohne kohlenensäure	3,5
<b>leitungswasser</b>	kostenlos

\*Alle Allergene und Zusatzstoffe sind **fett** und *kursiv* gedruckt. Bei sonstigen Unklarheiten fragen Sie bitte nach der Zusatzkarte. Alle Preise in Euro und inkl. MwSt.

**kuchen des tages** 3,5  
bitte sprechen sie unser personal an

*sahne* zu allen kuchen 0,5

**macaron** 1,5  
hausgemacht

**muffin** 1  
hausgemacht | *dinkelmehl* | ei | *butter* | *haselnuss*

---

**kakao** 2,5

**café crema** 2,8

**cappuccino** 3

**latte macchiato** 3,5

**milchkaffee** 3,5

**espresso** 2,5

**filterkaffee** 0,5

zusätzliche *sahne* oder *sirup* 0,5

alle kaffees mit kuh- oder hafermilch

# tee

3

## **assam ananda**

schwarztee

## **earl grey**

schwarztee

## **earl grey late night**

entkoffeinierter schwarztee

## **salzcaramell**

schwarztee - rooibos

## **lemon**

schwarztee

## **marani**

grüntee - kräutermischung

## **japanische kirsche**

grüntee - fruchtemischung

## **einer für alle**

kräutermischung

## **pfeffer-minze**

kräutertee

## **das gute fruchtetfund**

früchteteetee

## **früchteparadies**

früchteteetee

## **sanddorn-ingwer**

früchteteetee