

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.

hauptkarte

blattsalat

6

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

+ überbackener *ziegenkäse*

2,5

+ huhn

5,5

flammkuchen

5

zucchini | *schmand* | *ziegenkäse* | thymian | rucola

eintopf

6

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

+ tofu

2

+ huhn

2

große pasta

7,5

fusilli | *frischkäse* | gurke | tomate | petersilie | *käse*

+ tofu

2

+ huhn

3

+ räucherforelle & dill

3

für die kleinen

4,5

spaghetti | tomaten-gemüsesoße | *käse*

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

apfel-haselnuss-kuchen	3,5
hausgemacht <i>dinkelmehl</i> <i>ei</i> <i>butter</i> <i>haselnuss</i>	
käsekuchen mit streuseln	3,5
hausgemacht <i>dinkelmehl</i> <i>ei</i> <i>butter</i> <i>sahne</i> <i>quark</i>	
chocolate chip cookie	1,5
hausgemacht <i>dinkelmehl</i> <i>ei</i> <i>butter</i>	
macaron	1,5
hausgemacht <i>mandel</i> <i>ei</i> <i>sahne</i>	
muffin	1
hausgemacht <i>dinkelmehl</i> <i>ei</i> <i>butter</i> <i>haselnuss</i>	
zusätzliche <i>sahne</i>	0,5

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

kakao	2,5
chai latte	3,5
café crema	2,8
cappuccino	3
latte macchiato	3,5
milchkaffee	3,5
espresso	2,5
filterkaffee	0,5
zusätzliche <i>sahne</i>	0,5
alle kaffees mit <i>kuh</i> - oder hafermilch	
auf wunsch mit karamell-, <i>haselnuss</i> - oder vanillesirup	

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

cola 0,3l auch als zero	2,8
fanta 0,3l	2,8
sprite 0,3l	2,8
ginger ale 0,2l	2
wasser 0,25l mit oder ohne kohlenensäure	2
wasser 0,75l mit oder ohne kohlenensäure	5
apfelschorle apfelsaft 0,3l	0,5
alkoholfreies bier 0,3l	3,2
alkoholfreies radler 0,3l	3,2
hausgemachte limonade 0,4l verschiedene Sorten, mit oder ohne kohlenensäure	3,5
leitungswasser	kostenlos

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

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

fruchtetee

fruchteparadies

fruchtetee

sanddorn-ingwer

fruchtetee

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

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

bircher müsli mit apfel und *haselnuss* 4,5
auf wunsch auch lactosefrei oder vegan

süßes apfelporridge 4,5
auf wunsch auch lactosefrei oder vegan

french *toast* mit honig
drei scheiben 4
sechs scheiben 6,5

obstsalat 4
auf wunsch mit *joghurt*

das kleine süße

2

eine scheibe süßes *brot* | *butter* oder *frischkäse*
nutella, konfitüre oder honig

das kleine herzhafte

3

eine scheibe 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* | tomate und
mozzarella | gurke | frisch gepresster orangensaft 0,1l

deluxe frühstück

21

selbstgemachtes *vollkornbrot*, *focaccia* und süßes *brot* | *butter*
oder *frischkäse* | *käse* | räucherforelle | *nutella* | konfitüre | honig |
tomate und *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 süßes <i>brot</i>	1
<i>butter</i>	0,5
<i>frischkäse</i>	0,5
<i>käse</i>	3
schinken	3
räucherforelle	3
tomate	1
<i>mozzarella</i>	2
gurke	1
gekochtes <i>ei</i>	1
<i>spiegelei</i>	1,5
<i>rührei</i>	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 frage bitte nach der Zusatzkarte. Alle Preise in Euro und inkl. MwSt.