

# 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

### grüner salat

blattsalat | spargel | erdbeere | *ziegenfrischkäse* | kresse  
balsamico | olivenöl | selbstgebackenes *sauerteigbrot*

7

+ überbackener *ziegenkäse*

2,5

+ huhn

5,5

---

### belegtes brot mit ofengemüse

selbstgebackenes *sauerteigbrot* | ofengemüse  
rucola | *ziegenfrischkäse* | basilikum

5

---

### eintopf

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

6

+ tofu

2

---

### große pasta

*fusilli* | *frischkäse* | cherrytomate | gurke | petersilie | *käse*

7,5

+ tofu

2

+ huhn

3

+ räucherforelle & dill

3

---

### für die kleinen

*spaghettini* | tomaten-gemüesoße | *käse*

4,5

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

<b>kuchen des tages</b> hausgemacht	3,5
<b>chocolate chip cookie</b> hausgemacht   <i>dinkelmehl</i>   <i>ei</i>   <i>butter</i>	1,5
<b>macaron</b> hausgemacht   <i>mandel</i>   <i>ei</i>   <i>sahne</i>	1,5
<b>muffin</b> hausgemacht   <i>dinkelmehl</i>   <i>ei</i>   <i>butter</i>   <i>haselnuss</i>	1
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.

<b>kakao</b>	2,5
<b>chai latte</b>	3,5
<b>café crema</b>	2,8
<b>cappuccino</b>	3
<b>latte macchiato</b>	3,5
<b>milchkaffee</b>	3,5
<b>espresso</b>	2,5
<b>filterkaffee</b>	0,5
zusätzliche <i>sahne</i>	0,5

alle kaffees mit *kuh*- oder hafermilch

auf wunsch mit karamell-, *haselnuss*- oder vanillesirup

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

früchtete

## **früchteparadies**

früchtete

## **sanddorn-ingwer**

früchtete

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.

<b>bircher müsli mit apfel und <i>haselnuss</i></b>	4,5
auf wunsch auch laktosefrei oder vegan	
<b>süßes apfelporridge</b>	4,5
auf wunsch auch laktosefrei oder vegan	
<b>french <i>toast</i> mit honig</b>	
drei scheiben	4
sechs scheiben	6,5
<b>obstsalat</b>	4
auf wunsch mit <i>joghurt</i>	

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

## das kleine süße 2

eine scheibe selbstgemachtes 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* | tomaten 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 |  
tomaten 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 0,25l	3,5
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.



Netzwerkname: Hoffnungswerk

Zugangscode: 86442-67824

Bei uns dreht sich alles um Begegnungen und darum, ein soziales Umfeld für Menschen in jeder Lebenslage zu schaffen. Wir danken all unseren großzügigen Spender:innen und Unterstützer:innen, die es uns ermöglichen, diese Vision zu verwirklichen. Möchtest Du unsere Arbeit unterstützen? Dann scanne gerne den folgenden Link:

