Speisekarte

Apfelstern

B&B

Der besondere Schkoladengenuss

Trinkschokolade aus der Zotter Schokoladenmanufaktur

Die Sorten

Bitter Classic

Chili Birds Eye

Milch Kakao

Nuss Nougat

Kaffee Latte

Glas 0.2	3,90 €

Speisekarte

Getränke

Kaffee

aus der Kaffeerösterei Dinkelsbühl. Wir verwenden Bio-Milch (1,5%) oder Bio-Hafermilch.

Tasse Kaffee (schwarz) • Maaßen´s "Der Crema"	2.30 €
Großer Pott Kaffee (schwarz) • Maaßen´s "Der Crema"	3.20 €
Espresso • Maaßen´s "Der Starke"	1.50 €
Espresso • doppelt • Maaßen´s "Der Starke"	2.50 €
Pott Milchkaffee • Kaffee • Milch/Hafermilch	3.20 €
Capuccino • Espresso • Milch/Hafermilch	2.80 €
Latte Macchiato • Espresso • Milch/Hafermilch	3.20 €
Extra Shot Haselnusssirup	0.50 €

Apfelstern B&B

Apfelstern B&B

Tee

Schwarzer Tee

Earl Grey Noblesse Bio (mild) Aus kontrolliert biologischem Anbau • bester Schwarztee aus Südindien • edelstes Bergamotte Öl aus Italien und Lavendelblüten • explosive Fruchtigkeit mit feiner Gewürznote	3.90 €
Earl Grey Imperior • feiner leichter Himalaya Tee mit Zitrusgeschmack	3.90 €
Black Oothu (kräftig) Trans-Fair-Siegel • aus kontrolliert biologischem Anbau mild und harmonisch mit rotbrauner Tassenfarbe	3.90 €
Nepal TGFOP Herbstpflückung • lieblich • duftig • farbenfroh wie ein Herbstspaziergang	3.90 €

Wir servieren alle Tee´s in 0.5 l Kännchen

Unseren Tee beziehen wir von Tee Gschwendner

Tee

Grüner Tee

Japan Bancha • ausgewogen • mild hellgrüne Tasse	3.90 €
Indien • Bio • Green Gunda • ausdrucksstark• gelbgrüne Tasse	3.90 €
China Wuyuan Jasmin aus kontrolliert biologischem Anbau • feinster, fruchtig-weicher und duftiger Jasmin-Tee • strahlend gelb in der Tasse	3.90 €

Wir servieren alle Tee´s in 0.5 l Kännchen

Kräuter -und Früchtetee

Pomelo Spritzig frische Kräuter-Früchtemischung mit Pomelogeschmack	3.90 €
Bio Rooibosh Tee Zitrone	3.90 €
Rooibosh Tee African Chai (mit Chai Gewürzen) Lecker mit Milch	3.90 €
Weitere Teesorten (Teebeuel): je Sorte	3.20 €

Kamillentee

Pfefferminztee

Hagebutten-Hibiskus Tee

Ingwer Lemon Tee

8 Kräuter Tee

Früchteteemischung

Apfelstern B&B

Apfelstern B&B

Speisekarte

Frühstück

Klassisch

2 Brötchen • Butter • Fruchtaufstrich • Allgäuer Käse • Schinken vom Landmetzger • Obst• Tasse Kaffee — 12.50 €

Gerne servieren wir das klassische Frühstück nur mit Käse oder nur mit Schinken

Fränglish Breakfast

Fränkische Bratwurst • Speck • 2 Spiegeleier • hausgemachte Baked Beans • Grilltomate • Brot oder Brötchen • Butter — 12.50 €

Ergänze dein Frühstück:

- Obstsalat frisch selbst gemacht
- Joghurt mit Nüssen und Honig oder natur
- Avocadofächer
- Gebratener Speck 3 Schreiben

jede Portion — 2.50 €

Sabines selbst fermentiertes Gemüse oder Kimchi

Fein säuerlich frischer Geschmack, manchmal auch scharf aber immer sehr lecker und gesund!
Passt gut zu allen Frühstücken — Portion — 2.50 €

Frag nach was gerade fertig ist

Apfelstern B&B

Speisekarte

Eier

Rühr - oder Spiegeleier

Zwei Eier	3,10 €
Drei Eier	3.80 €

Eier im Glas

Zwei Eier im Glas • Butter	3,10 €

Gekocht

Ei gekocht	1,50 €

Probier doch mal....

Rührei mit Kimchi! Das Kimchi fermentiert Sabine selbst nach koreanischem Rezept aus Chinakohl, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili. Kimchi entsteht wie unser Sauerkraut durch Milchsäuregärung und ist sehr lecker, etwas scharf, sauer und gesund. Es passt zu vielen Gerichten! In Korea hat jede Familie ihr eigenes Kimchi-Rezept und wir probieren auch immer wieder mal andere Zutaten aus.

Speisekarte

Vegetarisch - Vegan

Gemüsefrühstück

Rote Beete • Avocadofächer • hausgemachte Baked Beans • viel Gemüse • Nüsse
Fermentiertes • Vinaigrette • frisches Brot oder Semmel — 12.50 €

Shakshuka

Im Ofen gebackenes pikantes Paprika-Tomatengemüse • 2 pochierte Eier • Brot oder Semmel • Joghurt optional — 10,00 €

Pan Cakes nach amerikanischem Rezept

Vier Pancakes • Blaubeeren • Ahornsirup — 8.50 €

French Toast

2 Toast mit Milch und Ei • in Butter gebacken • Obstsalat • Zucker • Zimt — 8.50 €

Overnight Oats

Über Nacht in Hafermilch eingeweichte Haferflocken • viel Obst und Nüsse — 8.50 €

Smoothie

Beeren • Banane • Orangensaft • 0,4l
oder nach Tageskarte — 4.90 €

Apfelstern B&B

Was sind eigentlich fermentierte Lebensmittel und was macht sie so wertvoll?

Fermentation bedeutet in der Biologie die Umwandlung organischer Stoffe durch Bakterien, Pilze oder sonstige Zellkulturen und Enzyme. Hier geht es aber vor allem um die Fermentation von Lebensmitteln, bei der diese mithilfe verschiedener Mikroorganismen umgewandelt werden. Durch Fermentation können Lebensmittel haltbar gemacht werden. Dies bringt aber noch weitere Vorteile mit sich. Durch die Umwandlung von einigen Bestandteilen verbessert sich die Verdaulichkeit, das Lebensmittel wird mit wertgebenden Inhaltsstoffen angereichert und es entstehen viele neue und aufregende Geschmacksstoffe. Es gibt eine unglaubliche Vielfalt an fermentierten Lebensmitteln. Jeder kennt Sauerkraut, Joghurt, Salzgurken und Sauerteigbrot. Aber auch Kombucha, Kefir und Kimchi erfreuen sich zunehmender Beliebtheit auch außerhalb ihrer Ursprungsländer. Auch Käse, Wein und Salami sind fermentiert. Je nachdem um welches Lebensmittel es sich handelt, kommen unterschiedliche Kulturen und Arten von Mikroorganismen zum Einsatz, die das Lebensmittel umwandeln und damit haltbarer, aromatischer oder verdaulicher machen.

(Quelle: Fairment – Prima Life UG, Berlin)

Apfelstern B&B

Apfelstern B&B

Getränke

Kalte Getränke – alkoholfrei

Mineralwasser • medium	0.2 l	1.50 €
	0.4 l	2.40 €
	0.7 l	4.50 €
Apfelsaft • Traubensaft • Orangensaft klein	0.2 l	2.50 €
Apfelsaft • Traubensaft • Orangensaft groß	0,3 l	3.50 €
Saftschorle klein	0.3 l	2.50 €
Saftschorle groß	0.5 l	3.80 €
Ingwerlimonade hausgemacht	0.3 l	3.00 €
Holunderblütenschorle hausgemacht	0.3 l	3.00 €
Kombucha hausgebraut	0.2 l	2.50 €
Milchkefir hausgemacht	0.2 l	1.50 €
Zitronenlimo	0.2 l	2.00 €
	0.4 l	2.90 €
	0.7 l	4.50 €

Kombucha und Jun Was ist das eigentlich?

Kombucha und Jun gibt es bei uns in verschiedenen, wechselnden Geschmacksrichtungen.
Kombucha ist ein erfrischendes fermentiertes Getränk, das auf der Basis von schwarzem, grünem oder Früchtetee mithilfe einer Kombucha Kultur (Scoby) hergestellt wird. Scoby ist eine Abkürzung für Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast – Symbiotische Kultur von Bakterien und Hefen. Er wird auch als Tee Pilz bezeichnet, was er aber nicht ist. Es ist vielmehr ein kleines Ökosystem aus verschiedene Bakterien und Hefen die in Symbiose zusammenleben. Während der Fermentation werden Zucker und Bestandteile vom Tee verstoffwechselt. Dabei entsteht zunächst Alkohol, der wiederum in Essigsäure und andere Säuren umgewandelt wird. Dabei entstehen B-Vitamine und jede Menge Enzyme, sowie Mineralien. Ein überaus gesundes Getränk voller probiotischer Mikroorganismen.
Jun, der kleine Bruder vom Kombucha wird auf ähnliche Weise hergestellt. Hier wird allerdings ausschließlich mit Honig fermentiert. Dies und weitere Unterschiede in der Herstellung ergibt andere Geschmacksvarianten. Jun fermentiert schneller und enthält mehr Kohlensäure. Er ist leichter, frischer und prickelnder als Kombucha. Er wird auch der Champagner des Kombuchas genannt.
Durch eine zweite Fermentation bei Kombucha und Jun mit Früchten, Kräutern oder Blüten entstehen unterschiedliche Geschmacksrichtungen.
(Quelle: Fairment – Prima Life UG, Berlin)

Apfelstern
B&B

Hier kaufen wir ein:

Fleisch • Wurst • Schinken • Speck •
Griebenschmalz:
Metzgerei Hezner , Dombühl
Landmetzger Strauss , Mühlen
Käse:
Bergbauern Sennerei • Hüttenberg • Allgäu
Kaffee / Schokolade:
Kaffeerösterei Maaßen • Dinkelsbühl
Schokolade:
Zotter Schokoladenmanufaktur

Obst • Gemüse • Salate • Milch • Hafermilch usw.
Div. Märkte und Geschäfte • Solawi Ellrichshausen
• CrowdFarming.com

Die Mehle für unsere hausgemachten Brote kommen
vom Aumanns Hof in Leutershausen.
Dort wird das Getreide aus eigenem Anbau
selbst vermahlen

Soweit möglich bemühen wir uns um regionale Produkte. Fair gehandelte Produkte, Bio Produkte. Weiter verarbeiten wir Obst aus dem eigenen Garten und den umliegenden Streuobstwiesen.
Eine Liste mit Allergenen bzw. Inhaltsstoffen kannst du gern bei uns einsehen.