

Im Herzen von Bauschlott eröffneten wir am 7. Februar 2015 unser Schloss-Café Frohköstlich.

Es ist uns wichtig, dass unsere mit Liebe selbst gemachten Torten und Speisen Augen und Gaumen, Leib und Seele gleichermaßen erfreuen und bezaubern.

Wir möchten zum Entdecken anregen, zum Genießen verführen und zum Verweilen einladen.

Aus saisonalem Obst und Gemüse, frischen Kräutern und Wildkräutern, Sprossen, Keimlingen, Pilzen und Algen, sowie allen Arten von Samenkernen zaubern wir vegane Frohköstlichkeiten von deftig bis verführerisch süß und cremig.

Die von uns verwendeten natürlichen Lebensmittel besitzen ein Maximum an Vitalkraft. Die Zutaten und die Zubereitung der meisten Speisen bleibt unter 42 Grad, daher stehen ihre Inhaltsstoffe unverändert in ihrer Urform zur Verfügung. So bleiben alle kostbaren Nährstoffe wie Vitamine, Mineralien, Enzyme, Chlorophyll und pflanzliche Proteine erhalten.

Die vegane Vitalkost ist nicht einfach nur Essen. Sie ist Nahrung, Licht, Information und pure Lebenskraft für die Zelle.

Sie ist Genuss für alle Sinne, sie ist Kunst, Freude, Liebe! Eine Hymne an Mutter Erde und ihre Pflanzen, die uns als Nahrung, als LEBENSMittel - Vermittler von Leben und Lebendigkeit dienen.

Mit Liebe gemacht, und mit einem Lächeln präsentiert - so erobern wir hoffentlich auch Ihr Herz und Gaumen.



Mit herzlichen und lichtvollen
Grüßen

Ihr Schloss-Café Frohköstlich Team



Lichtblicke im Alltag

Manchmal ist es an der Zeit,
sich Zeit zu nehmen...

In Liebe
mit Liebe
aus Liebe
zu allem LEBENDigen

*Bei Allergien und Unverträglichkeiten
sprechen Sie uns bitte an, ...*



... wir beraten Sie gerne.



Erfrischende Getränke

🍏 Wasser Lauretana still/medium	0,20 l	2,10 €
🍏 Wasser Lauretana still/medium	0,30 l	2,90 €
🍏 Wasser Lauretana still/medium	1,00 l	6,90 €

Lebendiges Wasser artesische Quelle mit sehr geringem Gehalt an Mineralien ohne mechanischem Druck abgefüllt

🍏 Mango Lassi	0,20 l	5,20 €
🍏 Früchtesmoothie	0,20 l	4,50 €
🍏 Grüner Smoothie	0,20 l	4,50 €

„Grün bringt Freude in das Herz, hält uns basisch und frei von Schmerz, schafft gute Muskeln und gutes Blut, tut Leib und Seele rundum gut“

🍏 Bio Zisch Rosenblüte, Holunderblüte, Orange, Bitter Lemon, Himbeer-Cassis,	0,30 l	3,20 €
🍏 Demeter Apfelsaft	0,20 l	2,70 €
🍏 Demeter Orangensaft	0,20 l	3,20 €
🍏 Demeter Traubensaft	0,20 l	3,20 €
🍏 Demeter Apfelschorle	0,30 l	2,90 €
🍏 Demeter Traubenschorle	0,30 l	3,40 €

Warme Getränke

Unsere Kaffee-Spezialitäten werden mit Dinkel Mandelmilch zubereitet.

Auf Wunsch glutenfrei mit Reis Mandelmilch Aufpreis	0,30 €
🍷 Tasse Kaffee	2,40 €
🍷 Tasse Kaffee mit Milchkännchen	2,60 €
🍷 Tasse Kaffee koffeinfrei	2,60 €
🍷 Espresso	2,20 €
🍷 Doppelter Espresso	3,20 €
🍷 Cappuccino	3,20 €
🍷 Cappuccino koffeinfrei	3,20 €
🍷 Milchkaffee	3,60 €
🍷 Latte Macchiato	3,90 €
🍷 Getreide Kaffee nur glutenhaltig erhältlich	2,60 €
🍷 Getreide Kaffee mit Milchkännchen nur glutenhaltig erhältlich	2,90 €
🍷 Getreide Milchkaffee nur glutenhaltig erhältlich	3,90 €
🍷 Geschäumte Reis-Mandelmilch im Latte Macchiato-Glas	2,90 €



Tee

🍏 Tasse Tee 2,70 €

🍏 Kännchen Tee 4,50 €

Kräutertee-Sorten

Almkräuter mit weißer Melisse (Lebensbaum)

Kräutersymphonie (Sonnentor)

Hildegard von Bingen Tees (Sonnentor):

GlücksTee - Kräutermischung

Freier Geist - Kräuter-Früchte-Mischung

Starker Wille - Kräuter-Gewürz-Mischung

Pfefferminze (Lebensbaum)

Grüntee-Sorten

Sencha (Lebensbaum)

Jasmin (Lebensbaum)

Earl Grey (Lebensbaum)

Blütentee-Sorten

Lindenblütentee (Sonnentor)

Blütenreigen (Sonnentor)

Holunderblütentee (Sonnentor)

Früchtetee-Sorten

Beerentraum (Lebensbaum)

Schwarztee-Sorten

Darjeeling (Lebensbaum)

Assam (Lebensbaum)

Superfoodgetränke

mit Reis-Mandelmilch (glutenfrei)



- | | |
|--|--------|
| 🍓 Grüner Kaffee mit Milchkännchen | 4,20 € |
| 🍓 Grüner Milchkaffee | 4,50 € |
| 🍓 Matcha Latte
(Reishi-Vitalpilzpulver und Lucumaf Frucht) | 4,50 € |
| 🍓 Kurkuma Latte
(Reishi-Vitalpilzpulver und Lucumaf Frucht) | 4,50 € |
| 🍓 Reishi Latte
(Reishi-Vitalpilzpulver und Lucumaf Frucht) | 4,50 € |
| 🍓 Algae Drink
(Mikroalge Chlorella) | 4,50 € |
| 🍓 MaKao She
(Kakao, Shatavari, Lucuma und Carob) | 4,50 € |
| 🍓 MaKao Classic | 4,50 € |
| 🍓 Sonnencarob | 4,50 € |

Alkoholfreie Voelkel Bio-Cocktails

🍷 Caipirinha aus kontrolliert biologischem Anbau	0,33 l	4,50 €
🍷 Pina Colada aus kontrolliert biologischem Anbau	0,33 l	4,50 €
🍷 Mango Chai aus kontrolliert biologischem Anbau	0,33 l	4,50 €

Aperitive

🍷 Aperol-Spritz	0,25 l	5,70 €
🍷 El Hugo Provicell Holunderblüte & Minze vegan, hefefrei, Histaminwert kleiner 0,1 mg/l	0,25 l	5,70 €





Sekt

🍷 Schweickert Extra Privat Sekt Trocken <small>vegan</small>	0,75 l	21,70 €
🍷 Piccolo	0,20 l	6,70 €
🍷 Glas	0,10 l	3,70 €
🍷 Schweickert Extra Rosé-Sekt trocken	0,75 l	21,70 €
🍷 Piccolo	0,20 l	6,70 €
🍷	0,10 l	3,70 €
🍷 Schweickert Extra Rosé-Free <small>alkoholfrei</small>	0,75 l	21,70 €
🍷	0,10 l	3,70 €
🍷 Provicell Grand Prestige Jahrgangssekt Brut <small>biozertifiziert, vegan angebaut, hefefrei, Histamingehalt 0,1 mg/l</small>	0,75 l	29,70 €
🍷	0,10 l	4,70 €

Biere aus ökologischem Anbau

 Neumarkter Lammsbräu alkoholfrei	0,33 l	3,20 €
 Neumarkter Lammsbräu glutenfrei, alkoholfrei	0,33 l	3,20 €
 Neumarkter Lammsbräu Dinkel naturtrübes obergäriges Bier	0,33 l	3,20 €
 Neumarkter Lammsbräu Edel-Pils Zzzisch	0,33 l	3,20 €
 Neumarkter Lammsbräu Weiße	0,50 l	3,60 €
 Neumarkter Lammsbräu Weiße alkoholfrei	0,50 l	3,60 €
 Neumarkter Lammsbräu Dunkle Weiße	0,50 l	3,60 €
 Neumarkter Lammsbräu Dunkle Weiße alkoholfrei	0,50 l	3,60 €

Salate der Saison

- 🍓 Frohköstlicher Salat Teller 7,90 €
für den kleinen Hunger
- 🍓 Bunter Salat Teller 11,50 €
- 🍓 Frohköstlicher Salat Platte 18,50 €
für zwei Personen

z.B. mit Gurkenspaghetti, gefüllten Pilzen oder gefüllten Tomaten mit Avocadodip oder Cashewquark, gefüllte Dattel mit Walnuss, gefüllte Feige, Krautsalat, orientalischer Blumenkohlsalat, fermentiertes Gemüse...



Suppen

- Saisonale Gemüsesuppe (gekocht) 5,90 €
🍷 Jeden Tag eine andere leckere Kreation
mit frischen Kräutern und edlen Gewürzen

🍷 Rohköstliche Gemüsesuppe 6,50 €
Zubereitungstemperatur unter 42 Grad

Zu Salaten oder Suppen reichen wir Ihnen gerne auch

🍷 rohköstliche Gemüsecracker 2,50 €
können Nüsse und Sesam enthalten

🍷 frisch gebackenes Demeter Dinkelbrot 2,00 €



Für den kleinen Appetit

- 🍷 Hausgemachter Avocado Dip 6,50 €
mit Gemüsesticks und rohköstlichen Broten
- 🍷 Frisches Dinkelbrot 4,50 €
mit veganem Brotaufstrich (täglich neue Kreationen)
- 🍷 Rohköstliche Gemüsecracker 5,50 €
mit rohköstlicher „Butter“ aus Mandelpüree,
Kokosöl mit Kräutern und Gewürzen
kann Nüsse und Sesam enthalten



Torten

Ein Blick in unsere Kuchentheke verrät Ihnen welche Frohköstlichkeiten wir für Sie heute gezaubert haben. Lassen Sie sich gerne über die verschiedenen Geschmacksrichtungen und Größen beraten.

🍓 Tortenauswahl

können Nüsse enthalten

4,00 €

🍓 Törtchen in verschiedenen Größen

können Nüsse enthalten

2,50 €, 3,20 €, 4,50 €

Wenn Sie eine Unverträglichkeit oder Allergie haben sprechen Sie uns bitte an. Wir beraten Sie sehr gerne und stellen Ihnen etwas Passendes zusammen.



Desserts

- 🍓 **Mango - Chia - Mousse mit Beeren** 3,90 €
kann Nüsse und Sesam enthalten
- 🍓 **Tageskreation mit saisonalen Früchten** 3,90 €
kann Nüsse und Sesam enthalten



Frohkolade

*„Wenn Frohkolade die
Antwort ist,
dann ist die Frage
unwichtig.“*



🍏 Selektion unserer selbstgemachten 3,90 €
veganen, rohköstlichen Frohkolade in
verschiedenen Geschmacksrichtungen:

Himbeere, Gojibeere, Walnuss, Pistazie,
grüne Rosine, Sauerkirsche, Hanfsamen,
Mango, Kokos
(ohne Industriezucker, ohne Kakao, kann Nüsse und Sesam enthalten)

Unsere Frohokoladen sind auch als
Geschenckpackung zum Mitnehmen erhältlich. 5,90 €

*„Das Einzige was uns nährt
ist die Liebe“*



Fotos von
MiHo-Photography,
Reko Design,
Schloss-Café Frohköstlich