



Wir lieben gesunde und immer frische Zutaten, die liebevoll zubereitet werden. Wir lieben Genuss und finden den Bezug zu unserer Heimat, den Dingen und Menschen, die uns bis hierher begleitet haben, besonders wichtig. Deshalb beziehen wir unsere Produkte überwiegend aus der Region. Unser Kastanienhof in der Lüneburger Heide bietet dazu fast alles, was wir brauchen.

herzlich | regional | frisch
www.waswirwirklichlieben.de



vegan



vegetarisch

wir lieben "SUPER FUDDER"

täglich bis 15:30 Uhr

Früchtebowl

6,90 €

Hier servieren wir euch frisches, saisonales & liebevoll zubereitetes Obst mit Joghurt und hausgemachtem Granola (auf Wunsch auch mit Sojajoghurt)

Übernacht-Müsli

6,90 €

Buchweizen & Dinkelflocken, über Nacht ziehen gelassen mit Zimt, Vanille, roter Fruchtsauce und frischen Beeren, Sojajoghurt, hausgemachtem Granola

Açaí-Bowl

6,90 €

Fruchtpüree aus Bananen, Erdbeeren und Açaí, getoppt mit frischer Banane, Leinsaat, hausgemachtem Granola und frischen Beeren

Chia Pudding

5,90 €

zubereitet mit Mandelmilch und Zimt, wahlweise mit:

- roter Fruchtsauce, frischen Beeren & hausgemachtem Granola
- Mangofrüchtpüree, Passionsfrucht, Kiwi, Ananas, Kokoschips

Tagesaktuell machen wir für euch jeden Morgen (wochentags) eine Selektion frischer Klappstullen, die ihr in der Vitrine findet, immer auch vegetarisch/vegane Optionen.

3,90 €

wir lieben FRÜHSTÜCK

Mo - Fr bis 12 Uhr, Sa & So: bis 16 Uhr

Lieblingsfrühstück 9,90 €

hausgemachter Gemüseaufstrich, Rohkost, frische Avocado, Rote-Bete-Bulgur, veganer Käse, Obstsalat mit Sojajoghurt & Granola, Roggenvollkornbrot

Gute-Laune-Frühstück 10,50 €

Butter, Avocado-Hummus, Rohkost, Aufschnitt vom Metzger Harms, Bergkäse, französischer Brie, Obstsalat mit Joghurt und Granola, kleiner Brotkorb

Großes Frühstück 16,50 €



Butter, Avocado-Hummus, Rohkost, Marmelade, Aufschnitt vom Metzger Harms, Bergkäse, Brie, Obstsalat mit Joghurt und Granola, Lachs & Honig-Dill-Sauce, Krabbensalat, Brotkorb & Croissant

2 Apfel-Walnuss-Brötchen 3,90 €

Butter, Marmelade

wir lieben RÜHREI von unseren Hühnern vom Kastanienhof

Rührei aus 3 Eiern, dazu geröstetes Sauerteigbrot „Tausend Fünfzig“

- ♥ mit frischem Schnittlauch  6,50 €
- ♥ mit krossem Bacon 7,90 €
- ♥ mit Avocado  7,90 €



wir lieben unser Gemüsebeet - Frischevitrine -

Hier haben wir köstliche vegetarische Salate und Rohkost-Spezialitäten zusammengestellt. Vieles davon beziehen wir direkt aus der Region und achten dabei besonders auf den hohen ökologischen Standard, der zu unserem Leitfaden zählt. Unser Kastanienhof in der Lüneburger Heide sorgt dabei für unsere Frischegarantie und stellt den Mittelpunkt unseres regionalen Bezuges dar. Außerdem finden wir leichtes und gesundes Essen richtig klasse.

Aus unserem „Gemüsebeet“ kannst Du dir eine kleine Portion zum Probieren, oder für den großen Hunger eine große Schüssel aussuchen. Beide beinhalten bis zu 6 unserer Zutaten und etwas knuspriges oben drauf.

Dazu gibt es frisches Brot und Avocado-Hummus 🍷 oder Kräuterquark. 🍷

Kleine Schüssel

250 gr - 8,90 €

Große Schüssel

450 gr - 10,90 €

außer Haus: klein, groß oder 3,- €/100g

wir lieben SANDWICHES

12 bis 15:30 Uhr

Steak-Stulle 10,50 €

gegrillte Rinderhüfte, Trüffel-Frischkäse-Creme, Radieschen & Ringelbete auf geröstetem Sauerteigbrot „Tausend Fünfzig“, dazu ein kleiner Römersalat mit hauseigenem Caesardressing

Avocado-Stulle 🍷 8,50 €

frische Avocado & Hummus, Strauchtomate, Gartenkresse auf geröstetem Sauerteigbrot „Tausend Fünfzig“ mit knackigem Salat-Topping (hausgemachtes Karotten-Ingwer-Dressing)

wir lieben SUPPE

Wöchentlich wechselnd!

Personal & Tafel geben gerne Auskunft. 5,90 €

wir lieben SALATE

12 bis 15:30 Uhr

Caesar's Salad 11,50 €

gegrillte Hähnchenbrust & Bacon, Radieschen, Schnittlauch, Kirschtomaten, Parmesan, hausgemachtes Caesardressing und geröstetes Brot

WWWL-Salat 🍷 9,50 €

Avocado, Quinoa, Granatapfel, Sonnenblumenkerne hausgemachtes Karotten-Ingwer-Dressing, geröstetes Brot

Sommersalat 🍷 9,50 €

Kräuterblattsalat, gegrillter Schafskäse, Walnuss, Traube, Erdbeere, hausgemachtes Karotten-Ingwer-Dressing, geröstetes Brot

auf Wunsch auch mit

- gegrillten Steakstreifen oder + 3,00 €
- Grillkäse + 3,00 €

Alle Smoothies und frisch gepressten Säfte servieren wir euch in einem PLA-Biokunststoff Becher.

PLA (Polylactide oder Polymilchsäure) ist ein vollständig organischer Kunststoff, der zu 100% kompostierbar ist.

Weil wir unsere Umwelt wirklich lieben!



wir lieben SMOOTHIES

200ml 400ml

Lady in rot.

Erdbeere, Açaí, Avocado,
Basilikum

3,90 € 5,90 €

Himmel auf Erden

Himbeere, Kakao, Mandel,
Banane, Chia

3,90 € 5,90 €

Geliebte Ferne

Banane, Kiwi, Kokos, Orange, Cashew,
Granatapfel

3,90 € 5,90 €

Fahrt in's Grüne

Spinat, Apfel, Ingwer, Avocado,
Blaubeeren

3,90 € 5,90 €

wir lieben FRISCH GEPRESSTE SÄFTE

200ml 400ml

Orange

3,90 € 5,90 €

Grapefruit

3,90 € 5,90 €

Karotte, Orange, Ingwer

3,90 € 5,90 €

Apfel, Gurke

3,90 € 5,90 €

wir lieben HEISSGETRÄNKE

Becher Hauskaffee (Filterkaffee)		1,90 €
Americano		2,10 €
Espresso		1,90 €
Espresso Macchiato*		2,00 €
Doppelter Espresso		2,90 €
Doppelter Espresso Macchiato*		3,00 €
Cappuccino*		2,90 €
Milchkaffee*		3,50 €
Latte Macchiato*	0,4 l	3,90 €
Kanne Samova-Tee		4,50 €
(Darjeeling, Grüntee, Minze/Melisse, grüner Rooibos, roter Tee mit Ananas)	0,4 l	
Kanne frischer Minztee	0,4 l	4,90 €
Kanne frischer Ingwertee	0,4 l	4,90 €
Kanne Heiße Zitrone mit Ingwer		4,90 €
Heiße Schokolade*		3,90 €
Chai Latte*		3,90 €
Matcha Latte*		4,90 €
Babyccino (Milchschaum)		0,40 €

*auch laktosefrei *Sojamilch o. Hafermilch +0,20€

*Mandelmilch +0,30€

wir lieben KUCHEN

In unserer Vitrine haben wir für euch Kuchen von „Gretchens Villa“ aus dem Karo Viertel, u.a.

Karottenkuchen mit Frischkäsecreme (glutenfrei)

Schoko-Brownie (vegan)

Power Balls (vegan)

Cheese Cake

Apfel-Streuselkuchen

...

(saisonal wechselnd)

Eine gesonderte Karte mit Hinweisen zu
Zusatzstoffen bekommen Sie gern auf Nachfrage von
unserem Servicepersonal.

wir lieben SOFTGETRÄNKE

Viva con Agua „laut“ oder „leise“	0,33 l	2,50 €
Viva con Agua „laut“ oder „leise“	0,75 l	5,90 €
Fountain of Youth Coconut Water	0,52 l	4,00 €
Hausgemachte Bio-Apfelschorle	0,33 l	3,00 €
Seicha Grapefruit	0,33 l	4,50 €
Seicha Limette	0,33 l	4,50 €
fritz-kola	0,33 l	2,90 €
fritz-kola zuckerfrei	0,33 l	2,90 €
fritz mate	0,33 l	2,90 €
fritz mischmasch	0,33 l	2,90 €
fritz-spritz Rhabarber	0,33 l	2,90 €
fritz-spritz Traube	0,33 l	2,90 €
Lemonaid Limette	0,33 l	3,50 €
Lemonaid Maracuja	0,33 l	3,50 €
Lemonaid Blutorange	0,33 l	3,50 €
Anjola Ananas-Limette	0,33 l	3,50 €
Thomas Henry Tonic Water	0,2 l	2,90 €
Thomas Henry Ginger Ale	0,2 l	2,90 €
Thomas Henry Spicy Ginger	0,2 l	2,90 €

Eine gesonderte Karte mit Hinweisen zu
Zusatzstoffen bekommen Sie gern auf Nachfrage von
unserem Servicepersonal.

wir lieben GETRÄNKE MIT PROZENTEN

Ratsherrn Pilsener	0,33 l	3,00 €
Ratsherrn Westküsten IPA	0,33 l	3,00 €
Chapin & Landais Cremant	0,1 l	5,90 €
Chapin & Landais Cremant Rosé	0,1 l	5,90 €
Flasche Cremant/Rosé	0,7 l	29,- €
Aperol Spritz	0,2 l	7,50 €
„Hugo Deluxe“ - Cremant, Holunder, Minze, Beeren	0,2 l	9,90 €
Tanqueray - Gin & Tonic	0,3 l	7,90 €
Tanqueray - Gin Mule	0,3 l	7,90 €
Gin Sul - Gin & Tonic	0,3 l	9,90 €
Gin Sul - Gin Mule	0,3 l	9,90 €

wir lieben GUTEN WEIN

	Glas (0,2l)	Flasche (0,7 l)
offene Weine:		
Grauburgunder „Küchenfreunde“	4,50 €	19,- €
Terre de Caude Val Syrah Rosé	4,50 €	19,- €
Candidato Tempranillo	4,50 €	19,- €
Flaschenweine:		
Leiner Fusion weiß (demeter)		25,- €
Leiner Fusion rosé (demeter)		25,- €
Ampelleia Unlitro Rotwein		25,- €