

Frühstück und Getränke

nachhaltig · biologisch · vegetarisch · vegan

Mittwoch bis Freitag 9-18 Uhr
jeden 1. Samstag im Monat 9-17 Uhr

Badstraße 11
87459 Pfronten-Ösch
Tel. +49 8363 9298741
www.teeturm.de



KRÄUTERWERKSTATT . KRÄUTERWEGWEISER . TEETURM

Begonnen hat alles vor vielen Jahren, mit der Liebe zur Natur, den Kräutern, Bäumen, Pflanzen und den vielen anderen.

In 2001 begannen wir mit unserem Garten, das aktuelle Ergebnis unseres Schaffens zeigt sich mit dem Erblühen unserer Kräuter und Pflanzen jedes Jahr wieder neu.

Seit 2003 gibt es den KRÄUTERWEGWEISER, unter diesem Namen bieten wir Kurse und Seminare rund um die heimischen Kräuter an – dabei erleben wir die Pflanzen und uns selbst auf allen Ebenen – die Kräuter also, als Wegweiser zu uns selbst!

2007 eröffneten wir die KRÄUTERWERKSTATT, der erste Teil des Namens ergab sich daraus, dass [fast] alles was Sie hier vorfinden einen Bezug zur Pflanzen- oder Gartenwelt hat. Kräuterseifen, Kräuterkosmetik, Blütenessenzen, Kräuterkerzen, Räucherware, Gartenzubehör und viele andere Dinge rund um das Thema, die Ihnen oder Ihren Lieben viel Freude bereiten werden.
Der Begriff Werkstatt ergab sich durch das Gebäude, welches die ehemalige Werkstatt der Zimmerei Lotter in Pfronten Ösch war!

2009 folgte der TEETURM, nicht rund, nicht schmal, kein klassischer Turm, aber höher als die Werkstatt – für uns eben ein Turm!

2013 begannen wir mit den Versuchen zur Produktion einer Kräuterkerze, welche ähnlich einer Räucherung, die Energien und Schwingungen der darin verarbeiteten Heilpflanzen freisetzt. Nach eineinhalb Jahren probieren, verwerfen und wieder probieren, konnten wir die erste Serie der LEBENSTHEMEN im Juli in unserem Laden ausstellen.

2014 Seitdem wird die ALLGÄUER HEILKRÄUTER-KERZE immer öfter zum festen Sortiment von Geschenkeläden und Abteilungen, Aroma- und Heilpraxen, Drogerien und Apotheken, Verlagen und Internetanbietern, Kerzenfachgeschäften und noch einigen mehr.

2018 wurde von Roswitha ein Herzensprojekt realisiert, die ALLGÄUER BLÜTENESSENZEN.
Die feinstofflichen Blütenessenzen werden in reiner Allgäuer Natur an Kraftplätzen und in unserem Garten in tiefer Dankbarkeit achtsam nach der Sonnenmethode von Dr. Edward Bach gewonnen und sind im Handel und Therapie erhältlich.

Wir freuen uns, wenn dieser Ort für unsere Gäste ein Ort der Ruhe, Freude und Entspannung ist.
Wir backen selbst, ohne Fertigmischungen und ausschließlich mit Zutaten aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft - sofern möglich greifen wir natürlich auf regionale Produkte zurück, was nach unserer Überzeugung die Regel und nicht die Ausnahme darstellen sollte.

Eure Familie Ganseneder und Team

Frühstück im Teeturm



Öscher Frühstück

€ 15,90

Dinkelsemmel | Breze | Fruchtemüsli (klein) Marmelade
Butter | Aufstrich | Käse | Ei | Saft 1/8 l | Kaffee oder Tee
0,5 l Grander®-Wasser

Kleines Frühstück

€ 9,90

Dinkelsemmel | Breze | Marmelade | Butter | Ei | Saft 1/8
Kaffee oder Tee | 0,5 l Grander®-Wasser

Hildegard-Frühstück

€ 16,90

[Nur auf Vorbestellung]
Aperitif Herzwein | Habermus | Dinkelsemmel | Quitten- oder
Kornelkirschenmarmelade | Butter | Dinkelkaffee

Veganes Frühstück

€ 13,90

Dinkelsemmel | Breze | Fruchtemüsli klein (mit Kokosjoghurt)
Marmelade | Pflanzenmargarine | Saft 1/8 l | Deftiger Aufstrich
Kaffee oder Tee | 0,5 l Grander®-Wasser

Frauen-Power-Frühstück

€ 13,90

[auf Wunsch vegan]

Breze | Butter | Fruchtemüsli groß | Chi-Café 0.5 l Grander®-Wasser
Frauen-Power-Mixgetränk [Dr. Jacobs]

Extras zum Frühstück

Breze / Semmel

€ 1,50

Scheibe Butter

€ 0,85

Schälchen Marmelade

€ 1,20

Schälchen Honig

€ 1,50

Frühstücksei

€ 1,90

Käse [~35g]

€ 3,20

Frühstück und Müsli von 9 Uhr bis 11 Uhr!

Müsli



Auf Wunsch auch vegan (mit Kokosjoghurt) / Alle aus kbA

Früchte-Müsli € 7,90

Joghurt | Dinkelflocken | Bananen | Äpfel | Orangen | saisonale Früchte | Sonnenblumenkerne | Zimt | Cranberrys | Flohsamen Apfel-Mango-Saft

Hanf-Müsli € 7,90

Speisehanf unterstützt mit seinen lebensnotwendigen Inhaltsstoffen den gesunden Stoffwechsel aller Zellen und stärkt die körperlichen Abwehrkräfte. Die Vollwertigkeit der Speisehanf-Saat ist ernährungsphysiologisch kaum zu überbieten.

Die biologische Wertigkeit des Proteins im Speisehanf erreicht Spitzenwerte und ist vergleichbar mit Volleiweiß oder Fleisch, aber frei von Cholesterin.

Früchte-Müsli (s. oben) gemischt mit geschälten Hanfsamen

Habermus nach Hildegard v. Bingen € 8,90

auch vegan erhältlich

Dinkelhabermus | Äpfel | Galgant | Bertram | Honig | Zimt
Flohsamen auf Wunsch mit Sahne

Nur auf Vorbestellung.

Kleinigkeiten



Aufstrich € 6,90

Aufstrich vegan € 6,90

Je nach Jahreszeit servieren wir Ihnen gerne einen würzig – deftigen selbstgemachten Kräuteraufstrich mit drei Scheiben Dinkelbaguette.

Dinkelsemmel mit Marmelade und Butter € 4,50

Dinkelbreze mit Butter € 3,00

Suppe vegan, glutenfrei € 7,90

Je nach Jahreszeit servieren wir Ihnen eine schmackhafte, liebevoll zubereitete Suppe.

Garniert mit Kräutern — Serviert mit Dinkelbrot.

Erfrischung im Sommer



vegan

Eiskaffee € 6,90

Eisschokolade € 6,90

Eis

Schokolade | Vanille | Beere auf Kokosbasis

Zitronensorbet | Erdbeersorbet (Sorten je nach Vorrat)

1 Kugel € 2,00

jede weitere Kugel € 1,60

Sahne € 0,50

Hausgemachter Eistee € 4,50

Shakes



Frauen-Power-Shake 0,3 l € 6,90

Frucht-Mixgetränk mit Sojaproteinen, Vitalstoffen, Vitaminen nach Dr. Jacobs gemischt mit Apfel-Mango Saft

Hanf-Protein-Shake 0,3 l € 6,90

und Apfel-Mango-Saft

Hanf ist eine der vielseitigsten Pflanzen der Natur.

Hanf Protein Pulver mit 50% Eiweißgehalt – ideal zur Nahrungsergänzung

Amino-Base-Shake 0,3 l € 6,90

und Apfel-Mango-Saft

Proteinreicher, milch- und glutenfreier Mahlzeiterersatz auf pflanzlicher Basis – reich an Eiweiß, ideal für Veganer und Vegetarier

Fruchtsäfte



alle Sorten 0,2 l € 3,50

Apfelsaft 100%

Apfel-Mango-Saft 100%

Apfel-Holunder-Saft (Blüte oder Beere) 100%

Johannisbeere 30%

Orangensaft 100%

Saftschorle

0,50 l € 4,90

0,20 l € 2,90

Alle Säfte werden am Bodensee aus kontrolliert biologischem Anbau hergestellt.

Selbstgemachte Sirup-Schorle 0,5 l € 4,50

Minze | Holunder | Löwenzahn (Sorten je nach Vorrat)



Wasser



Das Blut der Erde – aus der Sankt Leonhards Quelle

Glas 0,25 l € 2,30
Literflasche € 6,90

Naturbelassenes, an der Quelle abgefülltes Wasser, das aus eigener Kraft als **Arteserquelle** zu Tage tritt und das auch nach der Entnahme und der schonenden Abfüllung noch über dieselben Eigenschaften verfügt, wie sie ursprünglich bereits auf dem Weg durch das Erdreich vorhanden waren.

Unser **Leitungswasser** ist mit einem Wasser – Belebungsgerät von **GRANDER®** ausgerüstet. Überzeugen sie sich von der energetisierenden Wirkung!

1 Glas Grander®-Wasser 0,2 l € 0,50
1 Karaffe Grander®-Wasser 1,0 l € 1,70

NOW – Erfrischungsgetränke 0,2 l € 3,50
Rhabarber
Holunderblüte
Lemon fresh
Orange-Cola
Black-Cola

Spritziges und Besonderes



Prosecco Frizzante

Original ital. Prosecco trocken | spritzig | 11,2% vol.
Sonnige italienische Lebensfreude perfekt umgesetzt

Piccolo 0,2 Liter € 5,90
1 Glas 0,1 Liter € 3,90

Öscher Michel 0,2 l € 5,90
Bio-Prosecco | Weißwein | Limetten | Apfel | Holundersaft | Eiswürfel

Veneziano Sprizz 0,2 l € 5,90
Veneziano mit Bio Prosecco und Eiswürfeln

Hugo 0,2 l € 5,90
Bio-Prosecco | Holundersirup | Minze | Limette | Eiswürfel
(nur im Sommer verfügbar)

Glühwein 0,2 l € 3,90

Im Winter haben wir einen erstklassigen roten oder weißen Glühwein für Sie!

Wein

Ob rot oder weiß – pur oder als Schorle, fragen Sie bitte nach den vorrätigen Sorten

Bier



Bärenbier – zertifiziertes Bio-Bier aus Nesselwang

Zwickel 4,7% 0,5 l € 3,90
hopfenbetont, feinherb, zitronig, fruchtig, erfrischend, süffig – untergärig und naturbelassen, Lagerbier

Hefeweizen 4,7% 0,5 l € 3,90
spritzig, leicht gehopft, mildes Weißbier, bananig, fruchtig, leichte Vanillenote, vollmundiges Weizenaroma – obergärig und naturbelassen, in der Flasche vergoren

„Mei Halbe“ 5,2 % 0,5 l € 3,90
Leicht, erfrischend, süffig, fruchtig im Abgang – Untergärig und naturbelassen, Exportbier

Lammsbräu

Radler 2,5 % 0,3 l € 3,50
Bier alkoholfrei 0,3 l € 3,50
Dunkle Weiße alkoholfrei 0,3 l € 3,50

Hanfbeer 0,3 l € 3,50
95% Bier und 5% Hanferfrischungsgetränk

„Alpenzisch“ 0,5 l € 3,90
Hanfbier mit Bitter Lemon, Eiswürfel und Limette

Elixiere und Edelbrände



von der Hörmooser Alp

Deutschlands höchstgelegene Brennerei in Steibis. Dort werden die Kräuter ausschließlich im eigenen Bioanbau und Wildwuchs geerntet und nach Mond- und Sonnenstand zu edlen Tröpfchen verarbeitet.

Lebenselixier 31,2 % vol.
Engelwurz | Gelber Enzian | Kalmus | Meisterwurz | Zitronenmelisse

Jungbrunnen 33,5 % vol.
Mit 23 Bergkräutern - unter anderem Blutwurz | Engelwurz | Gelber Enzian | Baldrianwurzel | Meisterwurz | Brennesselsamen | Schafgarbe | Melisse | Lavendel | Thymian

Herzenelixier 36,8 % vol.
Weißdorn | Zitronenmelisse | Hopfenblüten | Herzgespann | Baldrian | Ysop | Johanniskraut | Schafgarbenblüte | Engelwurz

Hörmooser Enzian 38 % vol.
Sehr belebend, wärmend und kräftigend, mild im Geschmack

Jeweils 2 cl € 4,90