

Frühstück und Getränke

nachhaltig · biologisch · vegetarisch oder vegan

Mi-Fr 9-18 Uhr
Sa 9-17 Uhr

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

Die Namen

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!

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.

Frühstück im Teeturm



Öscher Frühstück

EUR 13,90

Dinkelsemmel | Breze | Früchtemüsli (klein) Marmelade
Butter | Aufstrich | Käse | Ei | Saft 1/8 l | Kaffee oder Tee
0.5 l Grander®-Wasser

Kleines Frühstück

EUR 8,90

Dinkelsemmel | Breze | Marmelade | Butter | Ei | Saft 1/8
Kaffee oder Tee | 0.5 l Grander®-Wasser

Hildegard-Frühstück

EUR 14,90

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

Veganes Frühstück

EUR 11,90

Dinkelsemmel | Breze | Früchtemüsli klein (mit Kokosjoghurt)
Marmelade | Pflanzenmargarine | Saft 1/8 l | Deftiger Aufstrich
Kaffee oder Tee | 0.5 l Grander®-Wasser

Frauen-Power-Frühstück

EUR 11,90

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

Extras zum Frühstück

Breze / Semmel EUR 1,50

Scheibe Butter EUR 0,85

Schälchen Marmelade EUR 1,20

Schälchen Honig EUR 1,50

Frühstücksei EUR 1,90

Käse [~35g] EUR 3,20

Müsli



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

Früchte-Müsli

EUR 7,90

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

Hanf-Müsli

EUR 7,90

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

Die biologische Wertigkeit des Proteins im Speiseflocken 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

EUR 7,90

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

Nur auf Vorbestellung.

Frühstück und Müsli von 9 Uhr bis 12 Uhr!

Kleinigkeiten



Aufstrich	EUR 5,90
Aufstrich vegan	EUR 6,90

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

Dinkelsemmel	EUR 3,50
--------------	----------

Dinkelbreze mit Butter*	EUR 2,50
-------------------------	----------

Suppe	EUR 6,90
-------	----------

Je nach Jahreszeit servieren wir Ihnen eine schmackhafte, liebevoll zubereitete Suppe.
Garniert mit Kräutern — Serviert mit Dinkelbrot.

Shakes



Frauen-Power-Shake	0,3 l EUR 5,90
Frucht-Mixgetränk mit Sojaproteinen, Vitalstoffen, Vitaminen nach Dr. Jacobs gemischt mit Apfel-Mango Saft	

Hanf-Protein-Shake	0,3 l EUR 5,90
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 EUR 5,90
und Apfel-Mango-Saft	

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

Eis



vegan

Eiskaffee	EUR 6,90
------------------	-----------------

Eisschokolade	EUR 6,90
----------------------	-----------------

Gemischtes Eis (auf Kokosbasis)	
Beeren Schokolade Vanille	

1 Kugel mit Sahne	EUR 2,50
3 Kugel mit Sahne	EUR 5,90

Zitronensorbet

1 Kugel	EUR 1,60
2 Kugeln	EUR 3,20

Fruchtsäfte



alle Sorten	0,2 l EUR 3,50
Apfelsaft	100%
Apfel-Mango-Saft	100%
Apfel-Holunder-Saft (Blüte oder Beere)	100%
Johannisbeere	30%
Orangensaft	100%

Saftschorle	
0,50 l	EUR 4,90
0,20 l	EUR 2,90

Alle Säfte werden am Bodensee aus kontrolliert biologischem Anbau hergestellt.

Je nach Vorrat:	
Selbstgemachte Schorle	0,5 l EUR 3,90
Minze/ Holunder/ Löwenzahn	

Wasser



Das Blut der Erde – aus der Sankt Leonhards Quelle

Glas 0,25 l	EUR 2,30
Literflasche	EUR 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 EUR 0,50
1 Karaffe Grander®-Wasser	1,0 l EUR 1,70

NOW – Erfrischungsgetränke	0,2 l EUR 3,50
-----------------------------------	-----------------------

Rhabarber
Holunderblüte
Lemon fresh
Himbeer-Limette-Minze
Orange-Cola
Black-Cola



Bier



Bärenbier – zertifiziertes Bio-Bier aus Nesselwang

Zwickel 4,7%

hopfenbetont, feinherb, zitronig, fruchtig, erfrischend, süffig – untergärig und naturbelassen, Lagerbier

Hefeweizen 4,7%

spritzig, leicht gehopft, mildes Weißbier, bananig, fruchtig, leichte Vanillenote, vollmundiges Weizenaroma – obergärig und naturbelassen, in der Flasche vergoren

„Mei Halbe“ 5,2 %

Leicht, erfrischend, süffig, fruchtig im Abgang – Untergärig und naturbelassen, Exportbier

Und je nach Vorrat:

Winterhalbe 5,6 % | Dinkelbier 5,0 % | Dinkel-Bockbier 6,5 %

Lammsbräu

Bier alkoholfrei

Radler 2,5 %

Hanfbier

95% Bier und 5% Hanferfrischungsgetränk

„Alpenzisch“

Hanfbier mit Bitter Lemon, Eiswürfel und Limette

Alle je

je EUR 3,50

Prosecco



Gustavshof Holunder-Secco

trocken | prickelnd | 10% vol.

Der Holunder-Secco begeistert durch seinen herrlichen, feinen Duft nach den Blüten des schwarzen Holunders. Die feine trockene Art des Weines bringt ein einmaliges Geschmackserlebnis hervor.

Prosecco Frizzante

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

Piccolo

0,2 Liter EUR 5,40

1 Glas

0,1 Liter EUR 3,20

Elxiere 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.

Lebenselexier 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

Herzenselexier 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 EUR 4,90

Besonderheiten



Öscher Michel

0,2 l EUR 4,90

Bio-Prosecco | Weißwein | Limetten | Apfel | Holundersaft | Eiswürfel

Veneziano Sprizz

0,2 l EUR 4,90

Veneziano mit Bio Prosecco und Eiswürfeln

Hugo

0,2 l EUR 4,90

Bio-Prosecco | Holundersirup | Minze | Limette | Eiswürfel
(nur im Sommer verfügbar)

Heißer Hirsch

0,2 l EUR 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