

Vegan-ayurvedische Verpflegung

**GANZHEITLICH NÄHREND, VOLLWERTIG,
NATÜRLICH, TIERLEIDFREI & LECKER.**

Wir bekochen dich und deine Gruppe während eures Retreats, eurer Ausbildung, eurer Workation oder eures Urlaubs in der Villa Soluna sehr gerne. Halbpension oder auch einzeln Brunch/Dinner werden als Buffet serviert und können ab 7 Personen gebucht werden.





In unserem Holistic Holiday Home werdet ihr von uns auf Wunsch mit viel Liebe vegan-ayurvedisch bekocht.

In unserer Küche verarbeiten wir eine große Vielfalt an frischem Obst und Gemüse - zum Teil auch aus unserem eigenen Garten.

Wir legen viel Wert auf abwechslungsreiche Mahlzeiten und nährstoffreiche, vollwertige Gerichte aus nur natürlichen Zutaten - mit komplexen Kohlenhydraten, hochwertigen Öle und wertvollen Protein-Quellen.

Wir kochen und backen ausschließlich mit Urgetreide, weitgehend zuckerfrei und bieten auch immer glutenfreie Alternativen.

Moderne ayurvedische Küche bedeutet für uns, zu jeder Tageszeit eine vielfältige Auswahl warmer Speisen zu servieren, alle Geschmacksrichtungen zu integrieren, Kräuter und Gewürze bewusst als Medizin einzusetzen, Nahrungsmittel sinnvoll zu kombinieren, und vor allem die Mahlzeiten in Ruhe und Achtsamkeit zuzubereiten.

SO KÖNNTE EUER BRUNCH-BUFFET AUSSEHEN

- Kürbis-Dinkel-Brötchen
- Walnuss-Paprika-Streich
- Tofu-Rührei mit Gemüse
- Rohkost-Teller
- Bananen-Protein-Pfannkuchen
- Haselnuss-Schokocreme
- Gedünstete Zimt-Äpfel
- Hafer-Amaranth-Porridge
- Frisches, sonnengereiftes Obst

SO KÖNNTE EUER DINNER-BUFFET AUSSEHEN

- Gebackene Sesam-Kartoffeln und Süßkartoffeln
- Artischocken-Dip
- Falafel
- Tempeh und Gemüse in Tahini-Soja-Soße
- Sauerteig-Brot
- Kürbis-Zucchini-Suppe
- Tiramisu

ODER

- Quinoa & Reis in Basilikum-Olivenöl
- Rote Linsen Bolognese
- Aromatischer Brokkoli
- Knoblauch-Naan
- Guacamole
- Papaya-Salat und Gurken-Salat
- Dubai-Datteln

**ENJOY.
NOURISH.
CONNECT.**

*whole food,
peaceful
atmosphere.
lovely talks.*



Preise

- Brunch: 20 Euro/Person
- Dinner: 25 Euro/Person
- Pizza-Abend: 25 Euro/Person
- Halbpension (Brunch + Dinner + Snacks + Tee/Kaffee): 50 Euro/Person
- Kochkurs: 50 Euro/Person

Die Verpflegung wird erst kurz vor oder nach dem Aufenthalt in Rechnung gestellt.







Unsere vegan-ayurvedische Verpflegung kannst du bei uns direkt per Mail buchen.

Bitte teile uns vorab die Anzahl der Personen, sowie die gewünschten Zeiten für Brunch und/oder Dinner mit.



Pranic Food

Vegan, ayurvedisch &
ganzheitlich nährend.



Prana Kitchen

VEGANE, AYURVEDISCHE, VOLLWERTIGE REZEPTE



Unsere Kochbücher für deine vegan-ayurvedische Küche

Mit unseren Kochbüchern, die wir mit viel Liebe selbst geschrieben und gestaltet haben, darfst du dir ein kleines Stück Soluna-Feeling mit nach Hause nehmen.

Preis: Die einzelnen Kochbücher kosten je 27,80 Euro.
Zusammen als Bundle kosten sie 50 Euro.

Wenn du im Gepäck keinen Raum mehr hast, kannst du das Kochbuch auch bestellen und Domis Mama schickt es zu dir nach Hause. Hier fallen Versandkosten in Höhe von 5€ für ein Buch und 6€ für 2 Bücher an (DE).