



VORSCHLÄGE FÜR APÉRO

Getränke alkoholfrei, Mocktails (Cocktails ohne Alkohol)

Ingwer-Zitronenwasser (heiss oder kalt)

*

Rosmarin-Grapefruit oder Rosmarin-Apfel-Ingwer-Mocktail

*

Holunder sour oder Johannis sour

*

Preiselbeer-Sprudel (winterlich)

*

Immuntonic (Ingwer, Kurkuma, Orange, Zitrone)

*

Limonana/Minzlimonade (sommerlich)

*

Gurken-Ingwer-Mocktail (sommerlich)

*

Wassermelonendrink (sommerlich)

*

Pina colada

*

Nimbu Pani, ayurvedisch (Ingwer, Gewürze, Rosenwasser)

*

Mango-Lassi

*

Marokkanischer Minz-Grüntee

*

Grüner Smoothie

*

Gemüse-Früchtesaft (frisch entsaftet)

Hinweis: Für die Zubereitung wird die effektiv verwendete Zeit verrechnet, darum kein Stückpreis oder Preis pro Person möglich.

Häppchen für ein Apérobuffet, alles ist auch vegan möglich

Diverse Mezzehäppchen

1. Muhammara (Peperonimus)
2. Randen-Peperonimus
3. Hummus, grün oder weiss
4. Bohnenpüree (weisse Bohnen)
5. Fladenbrot
6. Cashew-Frischkäse-Datteldip
7. Tahini-Dips, diverse
8. Mango-Koriander-Chutney
9. Tomatensalat mit Feta und Granatapfelkernen
10. Staudensellerie-Salat
11. Karottensalat (gekocht, lauwarm)
12. Gemüsesalat (gekocht, lauwarm)
13. Blumenkohl-Feta-„Couscous“ (glutenfrei)
14. Marinierte Wassermelone
15. Batata Harra
16. Falafel (aus Kichererbsen, Erbsen oder Linsen)
17. Tomaten-Kokos-Linsensuppe

*

Geröstete Nussmischung

*

Zucchetti-Blätterteig„blumen“

*

Focaccia

*

Diverse Suppen

1. Minestrone (Gemüse, weisse Bohnen oder braune Linsen)
2. Karotten-Ingwersuppe mit Sesamsahne
3. Blumenkohl-Bohnensuppe (weisse Bohnen)
4. Cocobohnensuppe (cremig wie Spargelsuppe)
5. Erbsenschaumsuppe
6. Süsskartoffelsuppe
7. Wildkräutersuppe (Frühling/Sommer)
8. Gazpacho (kalt), diverse
9. Kichererbsensuppe mit Tomaten, kalt
10. Tom Kha Tofu (thailändische Zitronengras-Kokossuppe)