



תפריט אוכל :

שף אורי הלוי ילווה את הריטריט בארוחות צמחוניות בריאות ועשירות בטעם, בדגש על חגיגה ותענוג לפה לגוף ולעיניים.

אפשרויות ללא גלuten / טבעוני

יין איכותי יוגש במהלך הריטריט וילווה את ארוחות הערב וחלק מהסדנאות פינת קפה תה פירות ופינוקים חופשית תלווה אותנו בכל מהלך הריטריט.

יום שבת ערב פיצות ויין

ראשון בוקר

- פנקייק כוסמין
- סירופ מייפל | סילאן | דבש חמאה | ריבה | חמאת בוטנים
- פירות העונה טריים וחתוכים
- קרפ כוסמת ירוקה
- פלטת ממרחים - קרם קשיו וסלק, אפונענע, טחינה כורכום, קרם גזר וקארי, עגבניות מיובשות, לאבנה
- פלטת ירקות - מלפפון, גזר, קולרבי, עגבניות שרי, נבטי חמנייה

ראשון צהרים

- מרק טום קא - שיטאקי, עגבניות, בצל, למון גראס, גלנגל, כפיר ליים
- סלט אטריות שעועית - אטריות, כרוב סגול, שרי צבעוני, תירס, כוסברה, בוטנים
- ספרינג רול - פלפל שושקה, גזר, מלפפון, בצל ירוק, אצות ווקאמה
- רוטב סטאי בוטנים צילי מתוק תוצרת בית
- טפיוקה עם קרם קוקוס אננס

ראשון ארוחת ערב

- לזניה - חצילים, תרד, רוטב עגבניות, בשמל ופרמזן
- מרק קרם כרובית ושורש פטרוזיליה עם פלפל שחור וטימין
- פולנטה רכה עם פטריות מוקפצות
- בצלים סגולים אפויים בבלסמי, דלעת יפנית צלויה על מרווה
- סלט עגבניות, בצל סגול, רוקט וזרעי דלעת קלויים
- סלט עלים ירוקים, נבטים, צנונית, גזר וקולרבי, ויניגרט בלסמי
- טראפס שוקולד לבן, מי ורדים, הל ופיסטוק

שני - בראנץ

- שקשוקה ירוקה - ביצים על קרם תרד, קייל, סלרי וגבינה בולגרית
- קיש פטריות וכרישה על בצק פריך (אפשרות לפשטידה טבעונית GF פטריות וכרישה)
- לחם כוסמין מלא באפייה ביתית
- סלט כרובית צלויה
- פלטת ממרחים - קרם קשיו וסלק, אפונענע, טחינה כורכום, קרם גזר וקארי, עגבניות מיובשות, לאבנה
- סלט עלים ירוקים, אגסים, פקאנים קלויים, ויניגרט תפוחים
- עוגת לאבנה אפוייה עם רוטב פירות יער