



Apricus KITCHEN

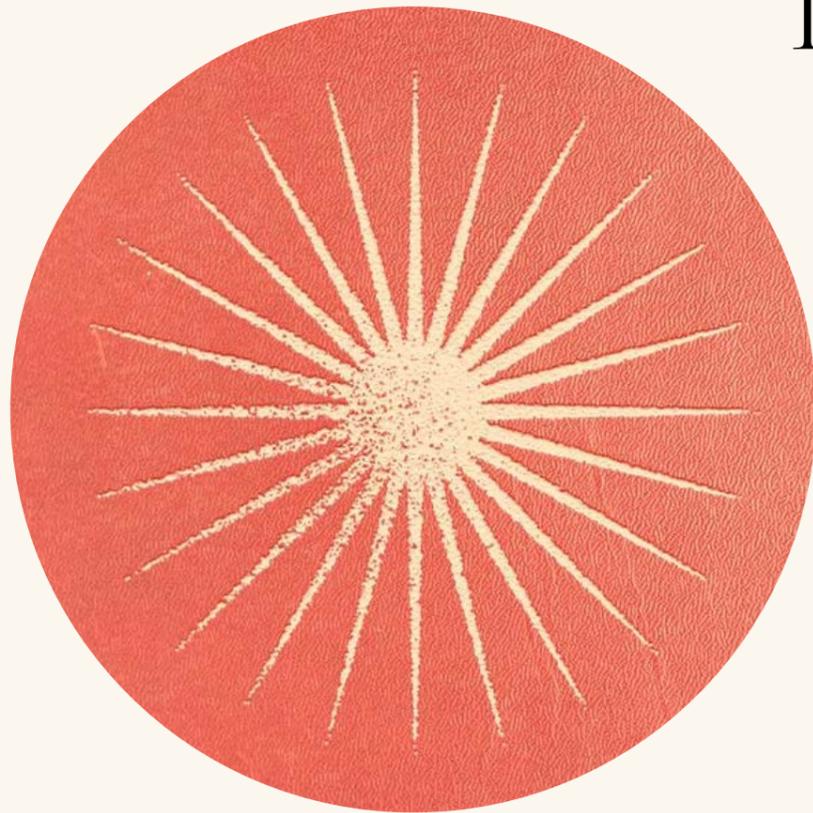
food infused with sunlight



RETREAT & SEMINARKÜCHE



Alle Fotos aus dieser PDF entstanden in den letzten beiden Jahren während Retreats in und außerhalb Deutschlands.
Fotocredits: Vivienne Wiedemer



TEAM & MISSION

Wir von Apricus sind ein Team passionierter Köchinnen. Wir brennen für gesundes, buntes, frisches und kreatives Essen & lieben es, Menschen mit viel Herz und Liebe zum Detail zu verwöhnen.

Unsere Mission ist es, mit unseren Gerichten ein **zusätzliches Highlight** zu Deiner Veranstaltung zu schaffen. Gelingt es uns dabei, Menschen nachhaltig für gesundes Essen zu begeistern, zählt dies jedes Mal aufs Neue zu unserem ganz persönlichen Highlight.

Wir sind ausgebildete und zertifizierte Ernährungsberaterinnen mit unterschiedlichen Schwerpunkten, die sich seit vielen Jahren in Ernährung weiterbilden. Dieses Wissen fließt in jedes unserer Menüs mit ein.



Vivienne Wiedemer





The food you eat can be either the safest
and most powerful form of medicine
or the slowest form of poison.

Ann Wigmore





lat. APRICUS
a·pri·cus

*warmed by the sun
exposed to the sun*

WERTE

GESUND VOLLWERTIG

Wir glauben an die Kraft gesunder Ernährung. Bei uns stehen vollwertige Lebensmittel, wie frisches Gemüse, saisonales Obst, nährstoffreiche Vollkornprodukte, Samen und Nüsse, proteinreiche Hülsenfrüchte, aromatische (Wild-) Kräuter und vitalisierende Sprossen, im Mittelpunkt unserer Küche.

BIO QUALITÄT · SAISONAL · REGIONAL

Unsere Lebensmittel beziehen wir größtenteils aus biologischem Anbau, möglichst regional und saisonal. Qualität, die man schmeckt und nachhaltig ist.

SELBSTGEMACHT · NACHHALTIG

Wo immer möglich, produzieren wir in Eigenarbeit, um Zusatzstoffe zu vermeiden und unnötiges Verpackungsmaterial zu sparen.

WAS BRAUCHT EINE GUTE SEMINARKÜCHE ?

Definitiv mehr als nur Zutaten und Kochutensilien ...

LEIDENSCHAFT & LIEBE

„The only way to do great work is to love what you do“ Ein Zitat von Steve Jobs.
Hier sind wir ganz einer Meinung.



KREATIVITÄT & QUALITÄT

Um immer wieder mit neuen Kombinationen und wohltuenden Gerichten überzeugen zu können.

ZUVERLÄSSIGKEIT & FLEXIBILITÄT

Hat bei uns oberste Priorität. Wir halten, was wir versprechen.

Um mit Gelassenheit auf Besonderheiten, Unverträglichkeiten und Sonderwünsche eingehen zu können.

LEISTUNGEN



VEGETARISCHE & VEGANE MENÜS

Wenn Du eine gesunde Vollverpflegung für dein Seminar oder Retreat suchst, bist Du bei uns genau richtig! Wir planen für Dich und Deine Teilnehmenden ein maßgeschneidertes Menü.

Dabei übernehmen wir selbstverständlich volle Verantwortung für alle Aufgaben rund um die Küche und das Essen. Uns ist es ein besonderes Anliegen, dass du dich voll und ganz auf deine Veranstaltung konzentrieren kannst.



SPEZIELLE DIÄTEN

Vegan, gluten- oder zuckerfreie Ernährung – wir präsentieren maßgeschneiderte Menüs und sind offen für Eure individuellen Vorlieben.



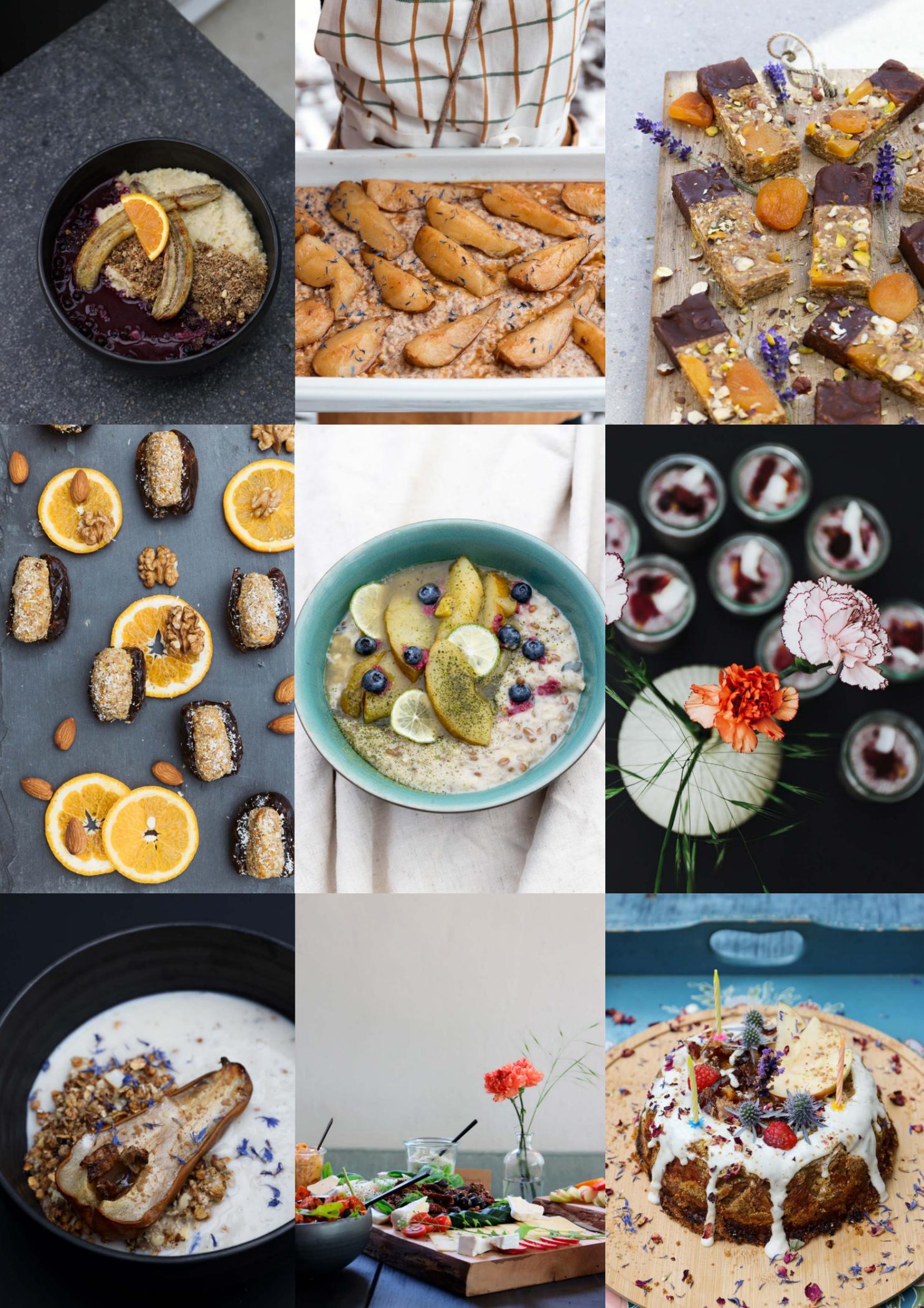
KOCHKURSE

Wir bieten Kochkurse zu verschiedenen Themen an in denen wir gemeinsam kochen und unser Wissen über Ernährung teilen. Auf Seite zehn findest du mehr dazu.



FOTOGRAPHIE

Benötigst du hochwertige Fotografien für deine Website oder Social-Media-Präsenz? Während unserer Seminare und Retreats entstehen zahlreiche Aufnahmen, die auf Wunsch erworben oder durch zusätzliche Fotografie-Shootings ergänzt werden können.



IMPRESSIONEN AUS UNSERER KÜCHE

FRÜHSTÜCK

Schokoladiger Amaranth-Quinoa Porridge mit Beeren-Apfelkompott · Hafer-Dinkel Porridge mit Matcha Birnen · Baked Oatmeal mit Beeren und Granola Topping · Bircher Müsli · Shiva-Bananen Oats · Obstplatten der Saison · Sauerteigbrot · hausgemachte Müslistangen · Glutenfreies Saatenbrot · Rote Bete-Feta Aufstrich · Hasunella · Rohkost- und Käseplatte · Frühstückseier · Roibusch-Orangen Granola mit Joghurtauswahl · Smoothie · Kaffee · Tee · Kakao · Chai-Tee

SNACKS

Wildkräuter-Protein Smoothie · Bananen-Walnuss Brot · Himbeer-Dattel Energy-Balls · Iced Chai Latte · Aprikosen-Ingwer Müsliriegel · Beeriger Rote Bete-Minz Smoothie · gefüllte Mandel-Orangenblüten Medjoul Datteln · Polenta-Apfel-Schichtkuchen

IMPRESSIONEN AUS UNSERER KÜCHE

SUPPE

Ayurvedische Rote Bete Suppe mit süß-salzigen Haselnüssen · Geröstete Möhrensuppe · Wassermelonen-Minz Gazpacho · Misosuppe mit Gemüseinlage

SALATE

Waldorf-Apfel Salat mit Mandeldressing · Gurkenwürfel Salat auf Tahini-Miso Bett · Zucchini Scheibensalat · Rote Bete Carpaccio mit Meerrettich-Cashewsöfchen · Pflücksalat mit Nektarine auf Rote Bete-Senf Teich

HAUPTGERICHTE

Rüblcurry mit Aprikosen und gerösteten Mandeln, serviert mit Quinoa · Gegrillte Süßkartoffel Ringe auf Limetten Kardamom Tomatensoße · Indian Dhal mit Naan · Zucchini-Tofu Röllchen auf Tomatensugo mit Cashew-Parmesan · Reismudlbowl mit Tahini-Ingwer Soße, gegrilltem Gemüse und Kokoscrunch · Rote Bete-Dinkel Risotto mit geröstetem Haselnuss-Topping

DESSERTS

Matcha Reis mit Kiwi-Limetten Topping · Tahini-Dattelkuchen mit Cheesecake-Topping und karamellierter Banane · Joghurt-Schicht-Dessert mit Mandelcrumble und gebackener Aprikose · Roher Nuss-Schokoladen Brownie mit Heidelbeer Söfchen · Kokos Panna Cotta mit schwarzem Sesam-Krokant





TELLER VOLL SONNE

1 € pro Person pro Tag unserer Tagespauschale
spenden wir an eine gemeinnützige Organisation.

So bewirkt ein Stück unserer Arbeit, ein Stück positive Veränderung auf der anderen Seite der Welt.

Wir unterstützen mit diesem Geld die Akasha Academy NGO in ihrem Healthy School Projekt.
Dabei fördern wir Schulplätze, Gesundheitliche Bildung und Ernährung von Kindern in Gokarneshwar, Nepal.

Mehr Informationen hierzu findest du auf
unserem Instagram Account.



KONDITIONEN

In unseren PDF mit unseren Geschäftsbedingungen findest Du alle wichtigen Details zu einer Zusammenarbeit mit uns.

Zum Beispiel unsere Vertragsbedingungen, einschließlich unserer Leistungen, Preise, Zahlungsbedingungen und Stornierungsregelungen.

Unsere AGBs findest du [hier](#) auf unserer Website.

DAS SAGEN UNSERE KUNDEN



Mascha Trietsch

Yogalehrerin

www.maschatrietsch.com



Das Essen von Apricus Kitchen ist ein absoluter Traum! Vivienne war als Köchin bei meinem viertägigen Yoga Retreat dabei und hat uns jeden Tag aufs neue mit ihren veganen Kreationen begeistert. Immer mit viel positiver Energie und einer absoluten Liebe zum Detail - von der Anrichtung der Gerichte auf den Tellern, über die bunten Sprossen auf den Salaten und die Blüten auf dem Porridge. DANKE Apricus Kitchen



Paraíso Escondido

Berny Serrão & Glenn Cullen

www.paraisoescondido.pt



„Wir möchten zum Ausdruck bringen, wie zufrieden wir mit der Zusammenarbeit waren.

Lilli und Vivienne arbeiteten professionell und waren stets höflich und zuvorkommend gegenüber unseren Mitarbeitern und Gästen. Die Gerichte waren von höchster Qualität, nahrhaft und wunderschön präsentiert, sehr zur Zufriedenheit unserer Gäste.

Wir empfehlen sie anderen Retreat-Zentren oder Retreat-Leitern, die auf der Suche nach wunderbaren Köchen auf pflanzlicher Basis sind, wärmstens.“



Astraea Eco Resort

Jana & Christian Laase

www.astraea.de



Wir haben für unterschiedliche Events mit Apricus Kitchen zusammen gearbeitet und waren immer begeistert von der Professionalität, der Passion für gesunde und leckere Gerichte und die Hingabe, mit der die Speisen zubereitet und anrichtet werden. Das gesamte Konzept ist stimmig, die Gründerinnen zwei tolle Herzensmenschen, die ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht haben. Ganz klare Empfehlung!



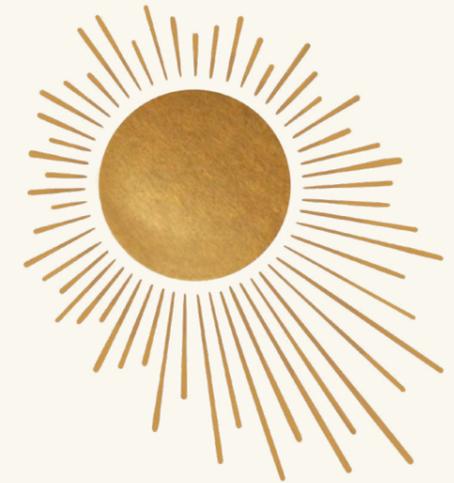
HIER GEHTS ZU UNSEREN GOOGLE BEWERTUNGEN:

Apricus Kitchen

5,0 ★★★★★ (27) ⓘ ⋮

Catering





KONTAKT

EMAIL	contact@apricus-kitchen.com
INSTAGRAM	@apricus.kitchen
WEBSITE	www.apricus-kitchen.com
MOBIL	+49 17648720708 Vivienne

Wir hoffen, Ihr habt nach dem Durchblättern
Appetit auf eine Zusammenarbeit bekommen!

Wir freuen uns von Euch zu hören.

Sonnige Grüße,

Team Apricus