**Tipy na bezlepkové svačiny pro děti na tábor**

**Snadno přenosné – lze vzít na výlet:**

* **Bezlepkové pečivo** s různými druhy **pomazánek** a zeleninou/ovocem
	+ Vajíčková pomazánka
	+ Rybí pomazánka – z tuňáka, sardinek, filé
	+ Zeleninové – mrkvová, brokolicová (sýr měkký, brokolice, cibule, česnek), brynzová s ořechy (máslo, brynza, ořechy vlašské), celerová,…
	+ Tvarohová pomazánka, sýrová, pomazánka z Nivy/Hermelínu
	+ Luštěninové – z červené čočky, hummus (z cizrny), fazolová
	+ Pomazánka z tofu
	+ Masová pomazánka
	+ Arašídové máslo
	+ …
* **Sendviče/zapečené toasty** z BLP pečiva
	+ S máslem/pomazánkovým máslem/sýrem, plátkem sýra, šunkou, zeleninou
	+ S mozzarellou a rajčaty
	+ S lučinou/žervé, špenát
	+ …
* Kukuřičné/rýžové/pohankové chlebíčky se sýrem (Eidam, Hermelín, mozzarella), šunkou a ovocem/zeleninou
* BLP tortilla plněná sýrem, šunkou, zeleninou
* BLP pečivo, máslo/pomazánkové máslo/Lučina, vejce na tvrdo, zelenina
* BLP šneci (BLP listové těsto, kečup, šunka, sýr)
* BLP pečivo, paštika, zelenina
* Vaječná omeleta, BLP pečivo, zelenina
* Cuketová pizza/nákyp
* BLP krekry, ovoce/zelenina

Sladké varianty:

* BLP ořechová tyčinka, ovoce
* BLP sušenka, ovoce
* Jogurtový nápoj/acidofilní mléko/kefír/podmáslí, ovoce, BLP pečivo/BLP piškoty
* BLP pečivo, máslo, marmeláda, ovoce
* Palačinka z BLP mouky, marmeláda, tvaroh, ovoce nebo naslano s žervé sýrem/lučinou a zeleninou
* Štrůdl z BLP těsta
* BLP buchta/bábovka/muffin
* Ovocná přesnídávka (dětská), BLP pečivo/piškoty
* Směs ořechů a sušeného ovoce
* ---

**Hůře přenosné, lepší sníst v místě tábora:**

* Jogurt/tvaroh s ovocem/termix, BLP piškoty/BLP pečivo/BLP vločky/BLP snídaňové cereálie
* Bílý jogurt s ořechy a medem, ovoce
* Šlehaný tvaroh s ovocem
* Mléčná rýže s ovocem
* Pudink (BLP) s BLP piškoty a ovocem
* Mrkvový salát s jablky, ořechy, rozinkami, BLP piškoty
* Jogurt, BLP vločky (pohankové, jáhlové, rýžové), ovoce
* Kaše z BLP vloček zalitá mlékem/vodou a na dochucení: ořechy/semena/sušené ovoce/mák/strouhaný kokos/skořice/perníkové koření/med
* Jáhlová kaše s ovocem
* Ovocný salát s jogurtem – ovoce, bílý jogurt, BLP piškoty, na dochucení ořechy, semena, strouhaná čokoláda, kokosové plátky
* Cottage sýr naslano i nasladko, ovoce/zelenina
* Mléčný koktejl (mléko/jogurt, ovoce)

…