

## 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, brokolice (sýr měkký, brokolice, cibule, česnek), brynzová s ořechy (máslo, bryzda, 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 chlebičky 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
- Štrúdl 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/pečníkové 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)

...