



Feine, sichere Snacks für unterwegs

Heutzutage ist man viel mobiler und deshalb oft auf feine Snacks für unterwegs angewiesen. Bei einer Lebensmittelunverträglichkeit hilft es, immer etwas dabei zu haben, das bedenkenlos genossen werden kann. Mit diesen praxiserprobten Tipps für Snacks für unterwegs erleichtern Sie sich, Betreuerinnen und Betreuern sowie Ihrer Familie Vorbereitungen von Zwischenmahlzeiten. Coop Free From hat die Erfahrungen und Tricks von Familien für Familien gesammelt und zusammen mit dem aha! Allergiezentrum Schweiz für Sie aufbereitet.

Knackige Vitamine

- Früchte und Gemüse in möglichst vielen verschiedenen Formen und Farben in mundgerechte Stücke schneiden und in stabile Box packen. Für saftige Frucht- und Gemüsestücke einen Zahnstocher zum aufpicken auf die Box kleben.
- Lactosefreier Quark- oder Joghurt-Dip, süß, salzig oder sauer, passt gut dazu. Diesem können gehackte Nüsse, Sprossen oder Sesam beigefügt werden. Wer eine Box mit Abtrennungen hat, kann den Dip und die Samen auch trennen: So kann die gedippte Rohkost mit einem Nussmantel umhüllt werden.
- Je nach Belieben eingelegte Früchte und Gemüse, Oliven oder gefüllte Paprikas oder aber gedörnte Frucht- und Gemüsestücke mitnehmen.
- Tomaten-Mozzarella-Sticks ohne Lactose mit Basilikum oder kalte Gemüse-Grill-Spiesschen.

Tipps bei Lebensmittelintoleranzen

Knusprige Begleiter

- Asiatische Snacks, glutenfreie Cracker, Reiswaffeln, Popcorn, Mais-, Kartoffel- oder Gemüse-Chips.
 - Aus Crackern, Knäckebrot und Reiswaffeln lassen sich diverse Sandwichs machen, die sich gut mit Dips und Hartkäse kombinieren lassen.
 - Nüsse in allen Variationen: nature, geröstet oder auch mal gesalzen oder gesüsst.
 - Selbst gebackene Brötchen aus glutenfreiem Mehl – beispielsweise Mandelbrötchen, die leicht süsslich schmecken – lassen sich gut einfrieren und aufbacken. Vorsicht: Gewisse Backpulver enthalten Gluten. Das von Dr. Oetker ist aber sicher glutenfrei.
-

Aus dem Glas

- Porridge ohne Gluten und Lactose mit Beeren und Zimt schmeckt ganztags gut.
- Reste von frisch zubereiteten, gluten- und lactosefreien Speisen des Vortags.
- Fruchtige Smoothies. Oder auch solche aus Gemüse. Mit oder ohne Nüsse.
- Exotischer Linsensalat mit Gemüse, Koriander und Kokosmilch.

Coop engagiert sich mit Free From für Genuss und Wohlbefinden im Alltag – auch bei einer Lebensmittelintoleranz.

Mit fachlicher Unterstützung von



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Für mich und dich.