

# רעיונות אכריכים, פנקייקים ומחרמים אקופסאות אוכלאים שרות



## ללא ביצים

- ממרח אבוקדו
- גבינות למריחה:
- גבינה לבנה
- קוטג'
- לבאנה עם שמן זית וזעתר
- צפתית
- בולגרית - קשה/למריחה
- מוצרלה
- גבינת שמנת ועשבי תיבול.
- גבינה צהובה
- טוסט עם גבינה צהובה/מוצרלה ועגבניה
- יוגורט טבעי
- יוגורט יווני
- ריקוטה
- גבינת שמנת עם ירקות טריים
- סונה עם ירקות מגורדים
- חומוס (ביתי/קנוי) ופלאפל - מנת פיתה כיס
- חומוס עם קציצת עדשים - מנת פיתה כיס
- חומוס עם מלפפון חמוץ
- טחינה עם ירקות חתוכים (בלחם שיפון/כוסמין/מלא)
- טחינה ירוקה - עם פטרוזילה
- טחינה וורודה - עם סלק
- חמאת בוטנים עם בננה/אוכמניות
- חמאת שקדים
- ממרח עדשים כתומות + גזר או פלפל
- חציל קלוי עם טחינה
- טחינה גולמית עם סילאן
- ריבה טבעית לא ממותקת
- טורטייה מקמח מלא + חביתה טופו
- פיתה זעתר מבצק יוגורט ושמן זית
- טורטייה מקמח מלא מגולגלת עם אבוקדו



ממרח פסטו עם ירקות טריים  
פסטרמה הודו מנתח שלם עם טחינה/חמוס  
ממרחים על בסיס סויה (טופו למריחה, סויה מתובלת)  
חמאות שקדים ואגוזים  
ממרח שוקולד ביתי  
גבינה על בסיס קשיו (קלאסית/מתובלת)

## רעיונות נוספים לגיוון

סורטייה מלאה עם ירקות + חמוס/קציצה/אבוקדו.  
אוניגרי (כדורי אורז יפני) סטיקי רייס במילוי אבוקדו/טונה.  
קערות קטנות - ירקות חתוכים + קרקרים מלאים ללא ביצים + ממרח בצד.  
מאפינס ירקות אפויים ללא ביצים  
קרקרים מקמח מלא ללא ביצים + ממרח (חמוס, טחינה, יוגורט יווני/גבינת ריקוטה/גבינת שמנת).  
סושי צמחוני - עם אבוקדו, גזר ומלפפון.

לביבות / פנקייקים (ללא ביצים)  
פנקייק שיבולת שועל  
פנקייק תפוחים וקינמון  
לביבות ירק ללא ביצים  
לביבות תירס עם קמח תפו"א/קמח חמוס.  
פנקייק שוקולד טבעוני  
פשטידת ירקות קטנה עם קמח עדשים

- כל הרעיונות כאן ללא ביצים.
- מתאימים גם לילדים אלרגיים וגם כגיוון בתפריט.
- עשירים בחלבון וטעמים מגוונים - גם מלוחים וגם מתוקים.

## טיפים של קרן אביאל

- נשתדל להקפיד על גיוון צבעוני - ילדים אוכלים עם כל החושים!
- נשלב בקופסת האוכל, או נארוז בנפרד, ירקות/פירות חתוכים בכל ארוחה.
- כדאי להכין מראש ממרחים/אפשרויות לכריכים בכמות מספקת ל-2-3 ימים.
- ניתן לילד בחירה עצמאית מתוך 2-3 אופציות - כך נקבל מעורבות גדולה יותר ושיתוף פעולה ועניין.
- נעדיף לחמים מקמחים מלאים.