

רעיונות אכריכים, פנקייקים ומחרמים אקופסאות אוכלאים



ללא מוצרי חלב

ממרח אבוקדו
חביתה קלאסית
חביתה ירק - אופציות לתוספות - תרד, בצל ירוק, פטרוזילה, ברוקולי קצוץ,
פטרויות, בצל.
ביצה קשה עם טחינה
טונה עם ירקות מגורדים
חמוס (ביתי/קנוי) ופלאפל - מנת פיתה כיס
חמוס עם קציצת עדשים - מנת פיתה כיס
חמוס 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 וירקות
פיתה זעתר ושמן זית
סלט ביצים מרוסק עם טחינה
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)



פנקייקים ולביבות

פנקייק קמח כוסמין - ללא מוצרי חלב
פנקייק בננה
פנקייק שיבולת שועל וקינמון - מתוק טבעי.
לביבות בטטה אפויות בתנור
לביבות תירס קטנות עם קמח מלא ועשבי תיבול
לביבות עדשים עם קמח עדשים.
פשטידת ירק אישית - חתוכה לריבועים שמתאימים לקופסה.
לביבות ירק

רעיונות נוספים לגיוון

טורטייה מלאה עם ירקות + חביתה/קציצה.
אוניגרי (כדורי אורז יפני) סטיקי רייס במילוי אבוקדו/טונה.
□ קערות קטנות - ירקות חתוכים + קרקרים מלאים + ממרח בצד.
מאפינס ירקות אפויים ללא מוצרי חלב
קרקרים מקמחים מלא + ממרח (חומוס, טחינה, גבינת קשיו).
שושי צמחוני - עם אבוקדו, גזר ומלפפון.

- כל ההצעות 100% ללא מוצרי חלב.
- מתאים לילדים עם רגישות ללקטוז, אלרגים לקזאין, טבעונים או כגיוון בריא.
- מגוון רחב - מלוח, מתוק, קר, חם - כדי שלא יהיה משעמם.

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.