

Essen Unterwegs

Am wichtigsten: Vorher gut informieren und planen!

1. Essen im Urlaub (Restaurant):

Urlaub im Hotel ohne Verpflegung:

- Restaurants in der Nähe ausfindig machen (vegetarisch, vegan, asiatisch)
- Imbiß im Bioladen/Naturkostladen
- Smoothie- bzw. Saftbars
- Selbstbedienungsrestaurants (meist große Salattheke)

Urlaub im Hotel mit Verpflegung:

Vorher rechtzeitig im Hotel anrufen (Rezeption, evtl. mit Küchenchef verbinden lassen): erklären dass **vegan** (ohne Milchprodukte!) **und Allergie** auf Gluten, Mais und Soja. Auch Tomaten und Paprika. Fragen ob Essen da möglich.

Selber Ideen/Vorschläge anbieten :

- **Frühstück**

Glutenfreie Haferflocken, mit Mandelmilch/Reismilch

Obstauswahl

Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Nüsse,

Gemüse Rohkost, Avocado

- **Mittag/Abendessen**

Großer Salatteller mit Essig/Öldressing und

Sprossen

Gedünstetes Gemüse mit Vollkornreis (notfalls weißer Reis), Süßkartoffeln, Kürbis

Reisnudeln gebraten mit Gemüse

Hülsenfrüchte: Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Lupinen

Vegane Suppe/Eintöpfe

Falafel (Kichererbsenbällchen)

Notreserven immer dabei:

z.B. zur Ergänzung von Essen am Buffet oder statt Fast Food Imbiss zwischendurch

- Basendrinkpulver
- Grünes Smoothie Pulver, z.B. Primal Greens Pulver <https://bit.ly/34eqYg9> *
- Kleines Glas Kokosmus, notfalls Mandelmus (und Teelöffel)
- Kräcker (Leinsamenkräcker von Papagrין: <https://marieluiseoemer.com/papagrין-angebote/>, Blumenbrot)
- glutenfreies Brot z.B. Power-Nuss-Brot in Scheiben portioniert,
- Nüsse, Äpfel, Banane,
- kleine Portion glutenfreies Müsli (ohne Mais und Soja), ohne Zucker, z.B. Jentschura Morgenstund, DM Paleomüsli, Papagrין Buchweizen Granola, selbstgemachte Mischung (kann notfalls mit Wasser /Saft und Obst verzehrt werden).
- Sesamkräcker (ohne Zucker)
- Müsliriegel (ohne Zucker)
- Datteln/Trockenfrüchte/Studentenfutter

2. Essen im Urlaub Ferienwohnung (Selber kochen)

- Wenn genug Platz im Auto und Urlaub länger dauert: Mixer mitnehmen!
- Ein paar Grundvorräte mitnehmen

Kokosöl

Quinoa, Chia, Hanf, geschält

Glutenfreies Brot/Kracker

Glutenfreie Nudeln

Glutenfreie Haferflocken

Glutenfreie Müslimischung ohne Zucker (siehe oben)

Grünes Smoothiepulver + Portionsglas mit Deckel zum Zubereiten z.B. Primal Greens Pulver <https://bit.ly/34eqYg9>*

Simply Käse/Streichkäse

Dipps fertig

Brotaufstrich ...

- Ansonsten vor Ort frisch einkaufen

3. Tagesausflug/Dienstreise/Reisetag

Proviant für 1 Tag /bzw. in Ergänzung zu den Tipps von 1. (Notreserven)

- Chiapudding
- Grüner Smoothie mit Superfoods
- Salat mit Quinoa/Linsen
- Roter Muntermacher Salat
- Kunterbunter Salat
- Blitz-Erbsensuppe
- Kichererbsensnack
- Hummus mit Gemüsesticks
- Avocado mit Gemüsesticks (Messer zum Halbieren, dann mit Gemüsesticks „löffeln“)
- Obst
- Rohkoststicks
- Nüsse/Trockenfrüchte
- Power-Nuss-Brot, Hirse-Quinoa-Brot (ein paar dicke Scheiben)

*Dies ist ein Affiliate link. D.h. Ich erhalte eine kleine Provision, falls du über diesen link etwas bestellst – es kostet dich aber keinen Cent mehr, du unterstützt mich dadurch nur!