



Pausenvesper GLUTENFREI

Zur Info: Zöliakie ist eine Art Gluten-Unverträglichkeit, nur genetisch bedingt. Das bedeutet, dass die Kinder keinerlei glutenhaltige Lebensmittel essen dürfen. Bereits Krümel reichen aus, um den Darm der Kinder zu schädigen.

Glutenhaltig ist hier im Pausenvesper in der Hauptsache die Backware.

CHECK-Liste bei der Zubereitung:

- ✓ **Zöliakie hat Vorfahrt: Bitte die glutenfreien Vesper zuerst zubereiten!**
- ✓ **Es darf nicht dasselbe Messer, Schneidebrett, o.ä. benutzt werden, wie für die glutenhaltigen Lebensmittel. (Kontamination vermeiden!)**
- ✓ **Die glutenfreien Vesper auf einem separaten Teller / Tablett in die Klassen bringen (nicht dasselbe Tablett, wie die anderen Vesper)**
- ✓ **Obst und Gemüse ist grundsätzlich glutenfrei**

Die „Zölis“ sagen  Danke !!

Wo ist Gluten enthalten?

- Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen und Gerste (hauptsächlich)
- Lebensmitteln, die aus diesen Getreidearten hergestellt werden oder sie (bzw. ihr Mehl) enthalten
- Vorgefertigten Lebensmitteln, die Gluten in versteckter Form enthalten