



Znüni-Vorschläge

Getränke:

- Leitungswasser, Tee (kalt/warm), **keine** Tetrapack-Getränke (ist nicht wieder verschliessbar)

Früchte:

- Trauben, Mandarinen, Erdbeeren, Kirschen, Äpfel, Birnen, Brombeeren, Himbeeren, Pflaumen, Zwetschgen, Aprikosen

Nüsse:

- Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln

Brot:

- Vollkornbrot, Pumpernickel, Sandwiches, Knäckebrot, Dar Vida, Mütschli, Weggli

Gemüse:

- Rübli, Peperoni, Gurke, Tomate

Fleisch und Fleischersatz

- Kleine Wurst zum Bräteln (muss auch roh essbar sein*), Salami, Schinken, Aufschnitt, Tofuwurst, Quorn, Seitan

Diverses:

- Reiswaffeln, Tuc, Salzstängeli, Müesliriegel, Dörrfrüchte (Tuttifrutti)

Hinweise:

- *wir machen nach Möglichkeit immer ein Feuer, es kann jedoch sein dass es bei starkem Regen, Wind oder Trockenheit nicht möglich ist.
- Bei wärmerem Wetter können Fleischwaren und Süßes Insekten (Bienen und Wespen) anlocken.