

Das scandtrack Paket - Proviantpaket -

Auf Ihrer Kanutour durch Schweden bewegen sie sich viel an der frischen Luft. Das macht Hunger und Lust auf kräftige Mahlzeiten. Während Ihrer Kanutour durch Schweden verpflegen Sie sich selber. Dazu bekommen Sie von uns ein prall gefülltes Verpflegungspaket, das komplett in Ihrem Reise- Preis enthalten ist.

Das sind **3 Mahlzeiten für jeden Tag** ihrer Kanutour: Frühstück, Lunchpaket und Abendessen. Die Zutaten sind für unsere Outdoortouren geeignet und auf die Anforderungen einer Kanutour abgestimmt. Auf einen angemessenen Anteil an Obst & Gemüse sowie an Vollkornprodukten im Verpflegungspaket achten wir. Sie kochen über offenem Feuer oder über dem im Ausrüstungspaket bereits enthaltenen Spirituskocher.

Im scandtrack **Outdoorkochbuch** finden Sie viele Rezepte, die sie während der Kanutour durch Schweden mit den Zutaten aus der Natur von Schweden und ihrem Verpflegungspaket nachkochen können, sowie Tipps zum Outdoorkochen während ihrer Kanutour.



Hier einige **Beispiele**, für das, was in Ihrem Verpflegungspaket für die Kanutour enthalten ist:

Frühstück und Lunch

Cornflakes
Müsli
Milch (Pulver zum Anrühren)
Marmelade, Nutella
Käse
Wurst versch. Sorten
Mehl für leckere Pancake
Obst

Zutaten für warme Mahlzeiten z. Bsp.

Spaghetti mit Tomatensoße
deftige Linsensuppe
Outdoor- Pizza
Bratwurst, Rotkraut, Knödel
Krautnudeln
Terence Hill Pfanne
grüne Bohnen Eintopf
Risotto

Extras

Kaffee
Zitronensaft
Tee
Fruchtsäfte (Pulver)
Schokolade

Mehl
Hefe oder Backpulver
Gewürze