

GLUTENVRIJE REISGIDS



LIER



INHOUD

04 REISTIP

08 GLUTENVRIJE ADRESSEN

17 LOGEREN

20 WANDELINGEN

24 MUST SEE



Voor jou ligt dé glutenvrije reisgids van Lier!

Het vinden van glutenvrije adresjes is een struggle die ik dikwijls hoor van mijn klanten en volgers. Dit gecombineerd met mijn liefde voor citytripjes heeft mij geïnspireerd om te starten met glutenvrije reisgidsen.

Zo kan je op een leuke manier ontdekken waar alle glutenvrije adressen te vinden zijn in een bepaalde stad of regio.

Heb je een adresje uitgeprobeerd? Tag me dan zeker op Instagram.

Geniet!
Nathalie



REISTIP

REISTIP

Wat als...

- Het glutenvrije adres waar je wou gaan eten gesloten is.
- Je een klein hongertje onderweg krijgt.
- Je niet direct een winkel kan vinden met glutenvrije producten.
- Je gaat lunchen maar ze geen glutenvrij brood kunnen voorzien.

Dan is het altijd handig om een kleine noodvoorraad aan glutenvrije producten mee te nemen op citytrip.

Ik laat je zien wat ik zoal meeneem op mijn citytrip.



Crackers en kant & klaar brood:

Als je lunch adres geen glutenvrij brood heeft kan je bijvoorbeeld een salade of omelet kiezen en deze eten met je eigen brood of crackers.

De crackers zijn per 3 verpakt, makkelijk om mee te nemen.

Meer info over kant & klaar brood vind je in mijn glutenvrije broodgids.



Knijpfruit, een gezond tussendoortje, moet niet koel bewaard worden en je moet hiervoor geen fruit schillen.

Havermout repen. Handige repen, doordat je ze makkelijk in je tas of rugzak kan steken zonder dat ze gaan kruimelen. Deze havermout repen kan je eten als tussendoortje, ze vullen goed.

Lepel, Als je niet direct een glutenvrij ontbijt adres kan vinden, kan je in de supermarkt een yoghurt kopen en deze op de kamer of in het park opeten.



GLUTENVRIJ
UIT ETEN



Feliks

zelf uitgetest!

ONTBIJT & LUNCH

ADRES: KARTUIZERVEST 5

Feliks is een koffiebar in het centrum van Lier. Ze hebben hier heel wat glutenvrije gerechten op de kaart staan.

ONTBIJT: Morning bowls met glutenvrije granola en breakfast bagels

LUNCH: Lunch bagels

ZOETIGHEDEN: Glutenvrije , lactosevrije en vegan taart

PLANTAARTDIGE MELK: Soja, kokos en amandelmelk



Barraf

ONTBIJT & LUNCH

ADRES: ANTWERPSESTRAAT 90

Barraf is een koffiebar gelegen in de winkelstraat van Lier. Ze hebben heel wat glutenvrij gebak op de kaart staan, alles is zelf gebakken

BRUNCH: op reservatie ook glutenvrij te verkrijgen. De brunch bevat: homemade granola met vers fruit en yoghurt, twee zoete snoeperijen, kaas, zalm, een salade, homemade spreads, ...

LUNCH: Pokébowls op basis van rijst of quinoa

ZOETIGHEDEN: Snickerbar, kokosrotjes in verschillende smaken, merengue rotsen, brownie met kokos

Vegetarische en veganistische opties

CABANE

Krok Madame



Amandeltaart



Verloren Boke



CABANE**ONTBIJT & LUNCH***zelf uitgetest!***ADRES: BERLAARSESTRAAT 34**

Bij Cabane kan je terecht voor ontbijt en lunch.

Alle gerechten die glutenvrij zijn staan duidelijk aangeduid op de kaart.

ONTBIJT: Ontbijtkrok, verloren boke, toast

LUNCH: Toasts en kroks

ZOETIGHEDEN Glutenvrije én lactosevrije taart

PLANTAARTDIGE MELK Soja, kokos en amandelmelk

Vegetarische en veganistische opties

MIJN FAVORIETEN: De krok madame met slaatje als lunch. En voor ontbijt het verloren boke.

En zeker niet te vergeten, de amandeltaart met gezouten karamel, deze was echt heel lekker!!

Buna

zelf uitgetest!

ONTBIJT & LUNCH

ADRES: KONING - ALBERTSTRAAT 3

Buna is een koffiebar die gelegen is in een zijstraat van de Grote Markt.

LUNCH: Soep met glutenvrij brood en verschillende toasten.

ZOETIGHEDEN: Brownie met dadels en kokos of een glutenvrije chocoladetaart. In de zomer een glutenvrije & vegan fruittaart

PLANTAARTDIGE MELK Soja, kokos en amandelmelk

MIJN FAVORIETEN: Brownie met dadels en kokos met vers fruit



PEZO

DINER

ADRES: EIKELSTRAAT 36

Pezo, een restaurant vlakbij de Zimmertoren. Take-away is ook mogelijk.

Ze hebben glutenvrije pasta, frietjes, sauzen, bouillon,... wel steeds goed vermelden bij reservatie.

Domino's pizza

PIZZA'S

ADRES: GROTE MARKT 8

Domino's pizza, een pizzeria die je in verschillende Belgische steden kan vinden. Zo ook in Lier op de Grote Markt.

Ideaal voor als je snel én lekker wilt eten. Je kan je pizza ter plaatse eten, afhalen of thuis laten leveren.

PIZZA: Er is keuze uit 2 pizza's, een pizza margherita en een pizza american

Zelf uitgetest!

Il Cardinale

HAMBURGER**ADRES: ZIMMERPLEIN 7**

Il Cardinale is een hamburgerrestaurant met vestigingen in Lier en Mechelen.

Je kan de hamburgers ter plaatse eten of afhalen.

HAMBURGERS: Er is een glutenvrije broodje ter beschikking. Je kan verschillende hamburgers kiezen o.a. classic, holy guacamole of je kan ervoor kiezen om zelf je burger samen te stellen.

Opgelet!!

De frietjes zijn niet glutenvrij, ze worden niet afzonderlijk gebakken.





LOGEREN

Logeren

Het is niet altijd makkelijk om een B&B of hotel te vinden die een glutenvrij ontbijt serveren.

Als ik niet direct een B&B of hotel vind die een glutenvrij ontbijt serveren dan ga ik op zoek naar een Airbnb met vlakbij een koffiebar met glutenvrije opties.

In Lier heb ik een kamer bij een Airbnb gevonden vlakbij de Zimmertoren, in het hartje van de stad, maar toch nog in een heel rustige straat.

Je hebt een eigen inkom, badkamer en toilet. Er is geen keuken maar wel een mini ijskast en microgolfoven. Er is ook de mogelijkheid om koffie of thee te maken.

Er liggen borden en bestek, zo kan je makkelijk iets afhalen en op de kamer opeten.





WANDELING

Wandelen in Lier

Er zijn heel wat uitgestippelde wandelingen in Lier. Deze kan je gratis gaan ophalen in de toeristische dienst van Lier. Deze bevindt zich in het Stadhuis van Lier, op de Grote Markt.

Ik heb 2 wandelingen gedaan in Lier, het Timmermanspad en een zelf uitgestippelde wandeling met wandelknooppunten.



Timmermanspad

Deze wandeling staat volledig aangegeven met witte bordjes met roze pijlen.

De wandeling start op de Grote Markt. Je passeert langs de belangrijkste bezienswaardigheden in Lier en loopt langs een deel van de stadsvesten.

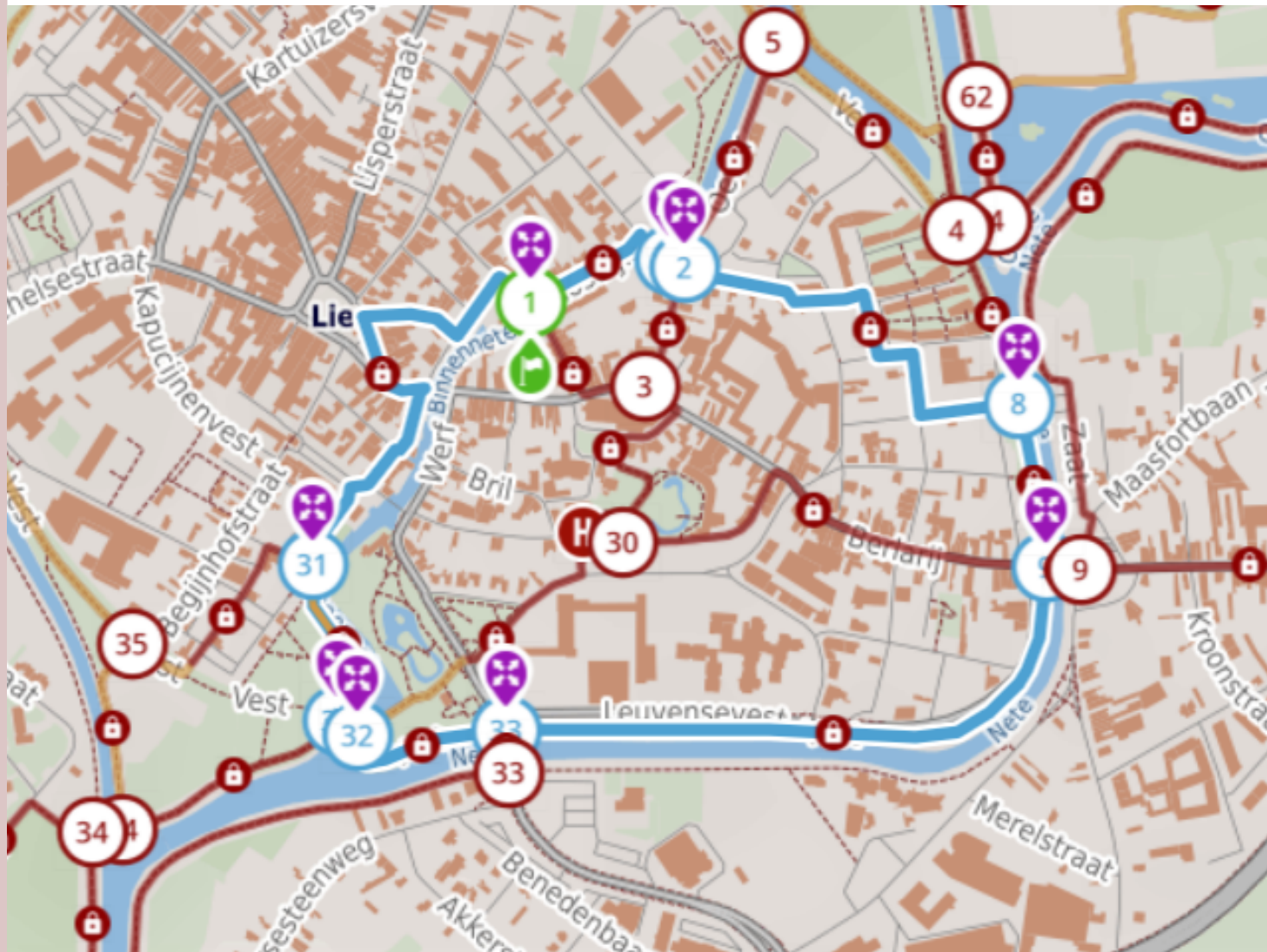
In een zijstraat van de Grote Markt, op nog geen 100m, vind je koffiebar Buna. Een gezellige koffiebar waar je glutenvrij kan lunchen.

Een kleine tip: neem een taartje van koffiebar Buna mee voor onderweg. Op de stadsvesten vind je heel wat bankjes. Ideaal voor een pauze.

De wandeling is 4,8 km.



Wandeling met wandelknooppunten



START = ARAGONSTRAAT 1

Deze wandeling gaat via het centrum en een deel van de stadsvesten. De wandeling is 2,9km
 Vlakbij knooppunt 9 vind je koffiebar Cabane, sla linksaf in de Berlarij. Perfect voor een koffiepauze met een lekker stukje glutenvrije taart.



Must See in Lier

Zimmertoren



Stadsvesten



Begijnhof



Graffiti





Heb je nog andere glutenvrije adresjes ontdekt in Lier? Laat het me dan zeker weten, dan kan ik deze toevoegen aan de reisgids.

Heb je een adresje uitgeprobeerd? Tag me dan zeker op Instagram.

Geniet!

Nathalie