



Süden von **ISLAND**

Von Reykjavik bis Jökulsarlon

Auf jeden Fall ist Island eine Reise wert!

Ich war im Sommer 2020 dort. Die Isländer sind nicht nur sehr freundlich und hilfsbereit, sondern auch voll informiert, was Zöliakie & Kontamination betrifft.

Es gab kein Restaurant oder Hotel, in dem man nicht Bescheid wusste.

Es gab nur zwei Hotels in denen ich kein glutenfreies Brot zum Frühstück bekommen habe. Aber in jedem Urlaub habe ich Toastbags & Brot dabei, denn Toaster gibt's fast überall. In den Restaurants in denen ich war, wurde immer frisch gekocht und ich hatte auch keine Probleme. In den Supermärkten Kronan und Bonus habe ich auch glutenfreie Lebensmittel gefunden.



Hotels in denen ich übernachtet habe:

Hotel Berg, Bakkavegur 17, 230 Keflavík

[Hotel Berg Iceland](#) | [4* Boutique Hotel](#) | [OFFICIAL SITE](#)

Das Hotel liegt sehr günstig in Flughafennähe. Gleich in der Nähe ist das Kaffi Duus zum Essen gehen.

Hotel Fljótshlíð Smaratun Farm, 861 Hvolsvöllur

[Hotel Fljótshlíð – Öko-Hotel in Island \(smaratun.is\)](#)

Zum Frühstück bekam ich auf Nachfrage glutenfreies Brot und zum Abendessen wurde mir ein sehr leckerer Burger serviert. Auch hier sind alle sehr freundlich und hilfsbereit

Hotel Katla, Höfdabrekku, 871 Vik

[Hotel Katla - South Iceland, Vik in Myrdalur](#) | [Keahotels Iceland - Official Website](#)

Wie fast überall, gab es auch hier glutenfreies Brot zum Frühstück und auch das restliche Buffet war unglaublich. Sehr schönes Hotel.



Adventure Hotel Hof, 785 Öraefi

[Adventure Hotel Hof](#) | [Adventures.com](#)

Aufgrund von zu wenig Gästen wurde leider hier Abends nicht gekocht und in der Früh waren wir schon weg, also kann ich über das Frühstück nichts sagen.

22 Hill Hotel, Brautarholt 22, 105 Reykjavík

[Startseite - 22 Hill Hotel](#)

Zum Frühstück war am Buffet ein Toaster vorhanden. Ich packe mein Brot immer in zwei Toastbags (zur Sicherheit) und lasse es dann einfach doppelt durch.

B&B Hotel Keflavik Airport, Keilisbraut 762, 262 Keflavik Airport

[BB Hotel - Keflavik Airport | Facebook](#)

Das Hotel liegt sehr günstig zum Flughafen und bietet auch einen Shuttleservice an. Glutenfreies Brot wird nicht angeboten, aber da unser Rückflug sehr früh ging, hat mir ein Kaffee gereicht. Es wurde auch Obst/Joghurt ... angeboten.

Restaurants in denen ich gegessen habe:

Kaffi Duus, Duusgötu 10, 260, Reykjanesbær

[Kaffi Duus | Fisch ist unsere Spezialität](#)

Auf Nachfrage, ob auch etwas Glutenfreies angeboten wird, wurde mir mitgeteilt, dass der Koch fast die gesamte Speisekarte auch glutenfrei kocht. Ich hatte Gemüselaiabchen mit Süsskartoffelpommes, Reis & Salat – sehr lecker. Das Personal war superfreundlich und hilfsbereit.



Krisp Restaurant, Eyravegur 8, 800 Selfoss

[Krisp Restaurant – Krisp is the latest addition to the restaurants scene in Selfoss.](#)

Gleich bei der Bestellung wurde nachgefragt, bzgl der Kontamination ob ich nur glutenfreie Ernährung oder Intoleranz bzw. Zökiakie habe. Da fühlt man sich als Zöli gleich super ... sehr zu empfehlen.



Hardrock Cafe, Laekjargata 2A, 101 Reykjavik

[Hard Rock Café heim til þín](#)

Wie überall sehr freundliches Personal und sie haben sogar auf Kreuzkontamination hingewiesen
OMG - Ich habe glutenfreie Fajitas bestellt lecker



Joylato, Njalsgötu 1, 101 Reykjavik

[Joylato | Facebook](#)

Super nettes Eiskaffee. Im Joylato ist alles glutenfrei. Wir hatten Eis und Crepes, das beides unglaublich lecker war. Sehr zu empfehlen!



Fosshotel Glacier Lagoon, Skaftafell

[Fosshotel Glacier Lagoon, Iceland | Facebook](#)

Da in der Umgebung (aufgrund von Corona) einiges geschlossen hatte, waren wir zum Abendessen in diesem Hotel – gehobene Küche

Supermärkte:

Bonus Supermarkt, Nybylavegur, Reykjavik

[English - Bónus - Supermarket \(bonus.is\)](#)



Kronan Supermarkt, Noatuni 17, Reykjavik & direkt an der Hauptstrasse bei Vik (KR)

[English - Bónus - Supermarket \(bonus.is\)](https://www.bonus.is)

