

Gesunde Snacks für zwischendurch:

Wenn es mal nicht ohne geht und der kleine Hunger kommt....

- Eine kleinen Hand voll Nüsse.
- " Studentenfutter selber machen aus Nüssen, Kakaonibs und Gojibeeren.
- Eiweißshake (evtl. mit Wasser mischen, oder halb Wasser und halb Mandelmilch, Sojamilch)
- Magerquark mit Birkenzucker (Xylit, Erythrit süßen)
- 1 hartgekochtes Ei
- 1 Scheibe gek. oder roher Schinken
- Magerjoghurt (Skyr)
- Rohkost (Möhre, Paprika, Kohlrabi mit Kräuterquark)
- Gemüsebrühe (evtl. Instant) trinken
- Hähnchenbrust

