

## 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) mit Rohkost ( Möhre, Paprika, Kohlrabi mit Kräuterquark) Gemüsebrühe (evtl. Instant) trinken
- Hähnchenbrust

nicht geeignet ist:

- Obst (Achtung Fruchtzucker!)
- Süßes ( macht noch schneller wieder Hunger)