

Frust Frust Frust

Beitrag von „Conni“ vom 6. März 2005 20:05

Hallo ihr,

erstmal ein Schnelltipps für leichten Schoki-Appetit: Einen von diesen Kräuter-Gewürz-Aromatees, müsst ihr ausprobieren. Ich habe mir welche von Penny gekauft (gab es kürzlich wieder), die Yogi-Tees aus dem Reformhaus sind auch lecker (aber oft nicht Referendars-Geldbörsen-tauglich) und es gibt von Messmer "Momente der Melancholie". Aufbrühen, ziehen lassen, etwas Milch dazu und vielleicht etwas Süßstoff. Ist lecker, schmeckt würzig/schokoladig und hilft etwas gegen diesen Schoki-Appetit.

Bin ich leider erst nach dem Referendariat drauf gekommen. Aber seitdem habe ich immerhin schon 8 kg abgenommen (2,5 Monate) und bin total froh drüber! (Dieser Puffreis von Aldi war neben der Rausch-Schokolade und den Kinderschokoladesachen auch eins meiner Suchtmittel.)

Was auch relativ gut sättigt und gegen Schoki-Hunger hilft und nicht zu viele Kalorien hat: Fettarmen Kakao (es gibt welchen mit 0,3% im Literpack), etwa 200 bis 300 ml und eine Banane in den Mixer, vermischen, ganz langsam trinken. Gibt noch Kalzium und ein paar Vitamine (von der Banane).

Noch was:

Statt Chips Grissini, Salzstangen oder Knäckebrot.

Grüße,
Conni