

Gesundes zwischendurch?

Beitrag von „flocker“ vom 24. März 2011 16:09

Zitat

Original von freckle

Vor lauter Lesen hier hab ich richtig Lust bekommen mal mehr Obst und Gemüse mit in die Schule zu nehmen. Heute morgen schnipselte ich mir Karotten klein und musste heute mittag, kurz vor dem nach Hause fahren, feststellen, dass ich sie in meiner Tasche vergessen hatte. 😊 Dafür bin ich in der Freistunde über ein Knoppers hergefallen 😊 Was lag das aber auch so rum da ...

😊 Passiert mir regelmäßig 😊

Oder ich vergesse mein Frühstück daheim im Kühlschrank (mache mir abends was, morgens bin ich nur fähig, Kaffee zu machen)

Meist habe ich (Tiefkühl)Obst mit Joghurt und/oder Quark, fertige Fruchtjoghurts sind grausig, so viel Zucker. Beim Tiefkühlobst muss man auch gucken, dass es nicht extra gezuckert ist. Das kommt aber nur dann zum Einsatz, wenn es grad nix frisches gibt.