

# Zum Frühstück

**Beitrag von „SunnyGS“ vom 16. März 2007 17:03**

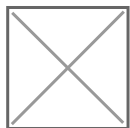
Ich plane jeden Morgen ca. 15 Minuten Küchenzeit ein. :O Brote schmieren, Dosen richten, Gemüse schneiden.

Hauptsächlich für meine Tochter, welche Frühstück und Vesper im Kindergarten isst. Aber wenn ich einmal dabei bin, mache ich mir auch gleich 1-2 Brote und dazu eine Dose mit geschnittenem Obst und Gemüse. Meist so ca. 4 verschiedene Sorten. Es lohnt sich aber halt nicht nen Apfel, eine Gurke, eine Paprika und einen Kohlrabi aufzuschneiden, wenn man nur allein isst. Leg dir also ein Kind zu, da kommt die gesunde



Ernährung dann gleich von allein.

Oder du überzeugst deinen Freund/Mann davon, dass er sich auch ne Gemüsedose packt.



Liebe Grüße,  
Sunny

Edit: Zu Hause esse ich dann noch nichts. Dafür reicht die Zeit nicht mehr. 😊 Die Brote gibt es um neun oder um zehn ... je nach Hungergefühl.