

# **Zum Frühstück**

**Beitrag von „ani1112“ vom 10. März 2007 08:32**

Ich mach mir am Abend vorher schon einen Naturjoghurt mit Müsli, Apfelstückchen und ein paar Nüssen fertig. Davon kannst du morgens ein paar Löffel nehmen und ihn dann mitnehmen. Nüsse sind auch super Energiespender. Haben zwar viel Fett, tun aber den Nerven gut! Super ist auch eine Tupperdose mit frischem Obst und Gemüse. Das mach ich auch abends, bleibt im Kühlschrank ganz frisch und du hast morgens keine Arbeit.

Bis dann!

Ani