

Essen per Lieferando, etc. In die Schule liefern lassen?

Beitrag von „CDL“ vom 15. Januar 2021 10:48

Zitat von Lindbergh

Da es gerade um Milchprodukte mit Obst geht: Bei mir gibt es regelmäßig veganen Skyr mit Obst nach Wahl (meist Himbeeren oder Kiwi), 1 EL lösliche Haferflocken (für die extra Kalorien 😊), Chiasamen, Olivenöl, etwas Proteinpulver nach Geschmack und als Topping entweder dunkle Schokolade oder einen halben Proteinriegel.

Woher bekommst du denn vegangen Skyr (Soja?)? Ich bin ja schon froh, wenn ich mal irgendwo lactosefreien Skyr bekomme, damit ich mir den kaufen kann. Gäbe es eine vegane Alternative würde ich natürlich auch die nehmen, ist schließlich auch lactosefrei (auch wenn Soja nicht so mein Favorit ist). Ich mische mir das auf jeden Fall gerne mit Erdmandeln, Sonnenblumenkernen oder Sesam, etwas Proteinpulver, Matcha Teepulver (macht schön wach am Morgen, ist gesund und bringt Geschmack) und am allerliebsten frischen Beeren (oder jetzt im Winter dann eben einem anderen Obst) und einem halben Teelöffel Borreschtöl/Nachtkerzenöl oder geröstetem Arganöl (das wird in Marokko in manchen Regionen statt Butter serviert am Morgen zusammen mit Arganhonig- sehr köstlich und extrem gesund).