

Wie ernährt ihr Euch?

Beitrag von „Palim“ vom 2. Oktober 2023 09:29

Ich habe mehrere Kolleginnen, die sich Joghurt/Porridge mitbringen und das, was früher in der „Ecke“ war, zusätzlich dabei haben oder im Fach, sodass es dann noch eingestreut wird. Obst ist oft gleich mit im Glas (!) und wird dann verrührt.

Bei Granatapfelkernen knuspert es besonders.

Wenn es morgens zu knapp ist, kann man es am Abend vorher abfüllen, was heute modern „meal prep“ heißt, nennt man schlicht „vorkochen“.

Das geht auch mit einer Thermoskanne Tee.

Für den Hunger zwischendurch gibt es Reiswaffeln oder Apfel ...

... oder doch etwas von den vielen Leckereien, die bei uns häufig ausgegeben werden.