

Wie ernährt ihr Euch?

Beitrag von „Friesin“ vom 2. Oktober 2023 12:30

für die Schule schmiere ich mir drei halbe Brot Scheiben mit Frischkäse+ Meerrettich.

Meist hole ich beim Bäcker noch ein belegtes Körnerbrötchen mit Käse, welches ich aber oft erst am nächsten Tag in der Schule esse.

Zwei abgepackte Schokostücke dazu oder 1 Lebkuchen, irgendwas Süßes halt muss dabei sein.

Dazu 400 ml Friesentee  und ein Liter Wasser.

Da wir sehr viel Mangold und Spinat im Garten haben, brutzel ich mir davon abends etwas, mixe am nächsten Morgen gewürzten Couscous drunter (geht ratzfatz, Wasser kochen, einweichen, finito). Kann man gut verpackt mitnehmen, wenn der Schultag länger als bis 15 Uhr dauert.

Ich brauche nicht jeden Tag was Warmes zu essen, aber schon was Herzhaftes.