



# IDEEN FÜR EINE GESUNDE BROTDOSE

## OBST & GEMÜSE

- Möhre
- Gurke
- Paprika
- Minitomate
- Kohlrabi
- Radieschen
- Mandarine
- Apfel & Birne
- Aprikose
- Melone
- Weintraube
- Pflaume
- Apfelmark
- Smoothies
- Gemüsepuffer
- Trockenfrüchte wie Mango, Apfelscheiben, ungeschwefelte Aprikosen usw.



## GUTE KOHLENHYDRATE

- Brot & Brötchen (ideal: Vollkorn)
- Wraps
- gesunde Waffeln
- Müsli oder Overnight Oats
- zuckerfreie Muffins
- Milchreis oder Nudeln vom Vortag
- Cracker



## EIWEIß

- Hackbällchen
- Falafel
- geröstete Kichererbsen
- Quark
- Joghurt
- selbstgemachte Buttermilch
- Babybel
- Käsewürfel
- Geflügelfleischstreifen
- Energiekugeln
- Nüsse (ab 5 Jahren)
- gekochte Eier oder Wachteleier
- verschiedene Aufstriche

WEITERE IDEEN & REZEPTE  
FINDEST DU HIER!

FAMILIEN  
KOST

