

NUSS-FRUCHT-MIX

WENN'S SCHNELL GEHEN MUSS

I. Die Arbeitsaufgaben sind noch nicht erfüllt und du steuerst auf ein Energietief zu? Wir haben eine schnelle und leckere Lösung für dich!

II. Stelle dir deinen eigenen Nuss-Frucht-Mix aus verschiedenen Nüssen und Trockenobst zusammen.

III. Esse als Zwischensnack eine Handvoll davon.

TIPP: Habe immer einen kleinen Vorrat an Brainfood-Snacks zuhause, wie frisches Obst und Gemüse, Joghurt natur und Haferflocken. So kannst du dir schnell und einfach einen gesunden Snack zubereiten.

ZUTATEN:

Mandeln Walnüsse
Gojibeeren
Haselnüsse
Datteln
Rosinen

 Zubereitungszeit: 0min

