

Maximas und Pinsels Jausenpass



Mmmhfff,
das schmeckt.



Meine Maxima Jause

Ich heiÙe _____

Vier Bausteine für ein gesundes Frühstück und eine gesunde Jause

- 1. Getränk** wie Wasser, ungesüßter Früchtetee
- 2. Getreide** wie Vollkorn-, Schwarz-, Roggen-, Knäckebrot, Getreideflocken
- 3. Gemüse** wie Tomate, Gurke, Karotte oder **Obst** wie Apfel, Birne, Banane, Kiwi
- 4. Milchprodukte** wie Milch, Joghurt, Topfen, Käse, Frischkäse oder **pflanzliche Aufstriche** wie Hummus (Kichererbsenaufstrich) oder Dahl (Linsenaufstrich)

Mehr Rezeptideen findet ihr hier:

www.maxima.or.at



Pogaca



Sonnenbrötchen



Opas Lieblingsbrote



**MAXIMA
& PINSEL**

 **Vorarlberg**
unser Land

 **aks** gesundheit
im ländle vor ort