

# Maximas und Pinsels Jausenpass



Mmmhhh,  
das schmeckt.



## Meine Maxima Jause

Ich heiße \_\_\_\_\_


## Vier Bausteine für ein gesundes Frühstück und eine gesunde Jause

- 1. Getränk** wie Wasser, ungesüßer 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](http://www.maxima.or.at)



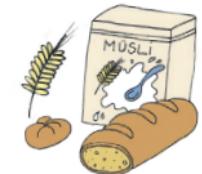
Pogaca



Sonnenbrötchen



Opas Lieblingsbrote



**MAXIMA  
& PINSEL**

 Vorarlberg  
unser Land

 akses gesundheit  
im ländle vor ort