

ESSWERT

Betriebliche Gesundheitsförderung

Perfekt in den Tag starten

Dein perfektes Müsli

Basis - Eiweiß

Joghurt (Kuh, Schaf, Ziege, Soja, Kokos), Quark, Skyr, griechischer Joghurt, Sojaflocken

Topping - Fett

Nüsse, Kerne, Samen, Kakaonibs, Kokosraspel, Saaten, Nussmus

Vitamin-Plus

Frisches Obst, Trockenobst, Mark z.B. Apfel-, Birnen- oder Mangomark

Kohlenhydrate

Haferflocken, gek. Haferbrei, Milchreis, gepuffter Quinoa/ Amaranth, über Nacht gequollene Flocken, gekochter süßer Couscous, Hirseflakes, Granola, Basismüsli, Vollkornflocken

Geschmacks-Extra

Honig, Vanilleextrakt, Kakaopulver, Zimt, Kardamom, Dattel-Mus, Tonkabohne

