

Wenn der kleine Hunger kommt

Stress muss kein Grund für eine einseitige Ernährung sein

Wir sind permanent auf Trab – nicht nur im Job, sondern auch in der Freizeit. Aktive Väter eilen vom Büro zum Business-Meeting und anschließend ins Fitnessstudio. Engagierte Mütter erledigen morgens ihren Halbtagsjob und liefern ihre Söhne nachmittags beim Fußballtraining ab, bevor sie zur Elternversammlung und zur Yoga-Stunde fahren, während die Töchter nach einem zehnstündigen Schultag noch in den Reitstall gehen, um nach dem Pflegepferd zu sehen. Bei so viel „Action“ bleiben gemeinsame Mahlzeiten und eine ausgewogene Ernährung gern mal auf der Strecke. Gegessen wird, wenn der Hunger kommt, quasi im Vorbeigehen – ein Döner in der Pause, eine Tafel Schokolade zwischendurch und abends Pizza vor dem Fernseher.

Vitalstoffreiches für die Pause

Viele Eltern wissen, dass das nicht gesund sein kann – schon gar nicht für ihre Kinder. Doch mit Obst und Gemüse in der Brotdose kommen sie bei ihren auf Snacks und Flakes getrimmten Sprösslingen nicht weit. Mit einer neuen

Backmischung steht ernährungsbewussten Müttern nun ein neues vitalstoffreiches Pausenbrot zur Verfügung (www.wegebrot.com). Ohne viel Aufwand lassen sich damit ballaststoffreiche Riegel, Kekse, Kugeln und Muffins für vollwertige Zwischenmahlzeiten kreieren. Ob nun im Kindergarten, in Schule, Beruf, Freizeit oder Sport – „Wegebrot“ ist ein idealer Begleiter für die ganze Familie. Es sättigt, ohne den Magen zu belasten, und gibt schnell neue Energie.

Gesunde Alternative

Hirse, Amarant, süße Mandeln, Buchweizen, Sonnenblumenkerne und Ananas lassen „Wegebrot“ zu einer gesunden Alternative zu Kuchen, Torten und anderen Naschereien werden. Das mineralstoffreiche „Kraftfutter“ regt die Verdauung an, steigert Vitalität, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Die Zubereitung ist einfach, es wird lediglich etwas Honig, Pflanzenöl und Wasser benötigt. Bereits nach 30 Minuten Backzeit ist das Kleingebäck verzehrfertig. Eine Packung reicht für 26 Riegel oder 80 Gebäckkugeln.



Köstlich und auch noch gesund - Vanillekugeln und Muffins aus „Wegebrot“.
Foto: djd/Jentschura International