

Snacks



1/2 pürierte
Banane mit 200 g
Haferdrink und
1 EL Haferflocken



1 Glas
Buttermilch
(200 ml)



25 g Nüsse



50 g Avocado
mit Joghurt-
Kräuter-Dip



100 g Gemüse-
sticks mit
Kräuterquark



1 kleine
Scheibe Voll-
kornbrot mit
Frischkäse &
Kresse



1 gekochtes Ei



30 g Käse



1 Becher
Joghurt (150 g)
mit 50 g
Beerenobst



2 EL Hafer-
flocken mit
2 EL Quark
und 2 EL ge-
schnittenem
Saisonobst

eatsmarter.de/ernaehrung/meal-prep-wochenplaene-snacks

EatSmarter!