



19. Nachtschicht@UB | 1. Nachtschicht@Home

Gesund durch die Nacht mit Hermann

Hermann ist studierter Ernährungswissenschaftler und arbeitet als Fitnesstrainer in Wien

Einkaufsliste

Für euer Buffet@Home bekommt ihr Tipps und Rezepte von unserem Experten, einkaufen müsst ihr leider diesmal selbst gehen. Folgende Zutaten braucht ihr:

Für den Start in den Abend (Gesund durch die Nacht mit Hermann 1)

- Erdbeeren, ca. 250 Gramm
 - Vogerlsalat / Rucola, ca. 100–150 Gramm
 - Weintrauben, ca. 100 Gramm
 - Paradeiser, ca. 100 Gramm
 - Feta, ½ Packung (alternativ Huhn oder Tofu, 150–200 Gramm)
 - Kernöl / Olivenöl, nach Belieben
 - Balsamicoessig, nach Belieben
 - Vollkornbrot, 2 Scheiben
- ➔ Die Mengenangaben einfach nach persönlichem Geschmack anpassen 😊

Zum gesunden Snacken für zwischendurch

- Kichererbsen, je nach Hunger
- Süßkartoffel, 1–2 Kartoffeln
- Rapsöl / Olivenöl



Zum Energie Tanken um Mitternacht (Gesund durch die Nacht mit Hermann 2)

- Banane, 1-2
- Milch (alternativ Mandel oder Soyamilch), 250ml-500ml (je nach Durst)
- Kakao, 2 Esslöffel

Schnell verfügbare Kohlenhydrate für den letzten Kick (Gesund durch die Nacht mit Hermann 3)

- Mehl bzw. Vollkornmehl (250 Gramm)
- Eier, 2 Stück
- Milch oder Soyamilch (500ml)
- Leinsamen, 1-2 Esslöffel
- Zucker, nach Geschmack
- Zimt, 1 Teelöffel
- Marmelade oder Nutella zum Bestreichen
- Butter zum Anbraten
- ➔ Das Ganze soll ein homogener Palatschinken-Teig werden, also einfach ein wenig improvisieren ;)

Für alle, die noch mehr zum Snacken wollen

- Studierendenfutter
- Schokolade (in welcher Form auch immer)
- Obst
- Kaffee, Tee