

Tipps zu Znüni

Znünis für jeden Tag

- Früchte nach Saison
- getrocknete Apfelringe
- Gemüse
- Gemüsestängeli mit Kräuterquark
- Vollkornbrot, Pausenbrötli, Schwedenbrötli, Knusperbrötli
- Vollkorncracker z.B. Darvida
- Nüsse: Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln
- Reiswaffeln nature, 4-Kornwaffeln, Maiswaffeln, Dinkelwaffeln
- Popcorn nature oder gesalzen
- Knäckebröt
- Milch
- Joghurt mit frischen Saisonfrüchten
- Käse / Frischkäse mit Vollkornbrot oder Gemüse

Znünis für ab und zu

- Bananen (Zähne danach reinigen)
- weiche Dörrfrüchte (Zähne danach reinigen)
- Fruchtsaft
- Weissbrot, Laugenbrötli, Grissini
- Kuchen, Schokolade (Zähne danach reinigen)