

# Frühstück und Lunchpaket (optimiert\_CjB\_07'22)

von Christian Blaim

Mengen für 10 Personen

100 g Kakaopulver	
200 g Zucker	Rohrohrzucker
30 Teebeutel Teebeutel	7 Liter für den ganzen Tag, dafür braucht es: 10x Hibiskus/Rosehip 10x Pfefferminze 10x Kräuter
1.0 Liter Orangensaft	
3.0 Liter Milch	etwas kalte Milch für Cornflakes, ein Teil warm (oder kalt) als Kakao
125 g Butter	1 Stück Butter pro Tag
2.0 kg Brot	ø etwa 3 Scheiben p.P. fürs Frühstück p.P. und nochmal 3 p.P fürs Lunchpaket = 6 Scheiben p.P. /d
500 g Cornflakes	je Tag eine Packung, zur Abwechslung kann natürlich auch einmal Schokoflakes oder etwas anderes genommen werden
50 g Honig	
100 g Nutella	1 Glas pro Tag
60 g Erdbeerkonfitüre	
300 g Lyonerwurst	Aufschnitt
100 g Salami	Geflügelsalami Aufschnitt
100 g Schinken	Putenbrust oder Putenschinken Aufschnitt
300 g Käsescheiben	
1.0 kg Äpfel	5 Äpfel pro Tag
5.0 Stück Orangen	5 Stück pro Tag
5.0 Stück Birnen	harte Sorte/n verwenden