

FYI Frühstück und mehr



Seitdem ich wieder kauen und nicht nur flüssige Nahrung zu mir nehmen kann, lebe ich noch gesunder als vorher. Falls die Zeit dazu bleibt zum Frühstück: [jugo especial](#) à la [Arequipa](#) (das Rezept stammt von dort) à la Burks mit einer Banane, einer Birne, einem Ei, einem Esslöffel Honig und Milch, dazu Müsli (eine Mischung aus Müsli mit Nüssen und Rosinen und [Kölnflocken](#)). Kaffee natürlich auch.

Zur Zeit sind zwei Mahlzeiten am Tag das Maximum, weil einfach keine Zeit für mehr ist. FYI: 22.8. 12 Std. Tagschicht, 23.8. 12 Std. Tagschicht, 24.8. 12 Std. Tagschicht, 25.8. 10 Std. Tagschicht, 26.8. 8 Std. Nachtschicht, 27.8. 8 Std. Nachtschicht, 29.8. 4 Std. Tagschicht, 30.08. 12 Std. Tagschicht, 31.8. 9 Std. Tagschicht, 2.9. 8 Std. Nachtschicht, 3.9. 8 Std. Nachtschicht, 4.9. 8 Std. Nachtschicht, 5.9. 8 Std. Nachtschicht, 6.9. 12 Std. Nachtschicht, 7.9. 12 Std. Nachtschicht. ~~Ich bin jung und brauche das Geld.~~

Ihr könnt also froh sein, dass ich überhaupt zum Bloggen komme.

Nachher, vor der Nachtschicht, gibt es [Dal](#).