

Auch unterwegs bestens versorgt / It`s Lunch-Box-Time!

Unterwegs gut und gesund essen! Für viele tagtäglich gar nicht so einfach. An vielen Orten bekommt man mittlerweile gutes und frisches Essen oder tolle Snacks direkt zum mitnehmen! Aber oft auswärts essen geht auf Dauer ganz schön ins Geld. Dabei kannst Du Dir mit ein paar Handgriffen ganz leicht daheim wunderbare, leckere und frische Lunch-Boxen zaubern. Ich mache das seit Jahren super gerne und ich muss sagen es schmeckt mir immer wieder so gut! So kann ich selber über die Qualität meiner Lebensmittel bestimmen und habe so einen guten Überblick, was ich dauerhaft so zu mir nehme. Du kannst alles mitnehmen was Dein Herz begehrt. Oft braucht man nur die richtigen Behälter und auch Suppen, Bowls und Salate können einfach eingepackt werden.

Mein Tipp: Lieber einmal in richtige Behälter oder Dosen investieren und dann damit viele Jahre Spaß haben. Schmeckt nicht nur gut, sondern spart auch auf Dauer bares Geld und schont die Umwelt. Du brauchst neue Lunch-Box Rezepte und Inspirationen? Auf meinem YouTube-Kanal warten 15 tolle und vegane Lunch-Box Videos in einer Playlist auf Dich. Einfach mal reinschauen und die eigene Lunch-Box vorbereiten♥! Zur Lunch-Box Playlist geht es [hier](#) entlang.

Habt einen wunderschönen und sonnigen Tag.

Liebe Grüße

Martina

Frish gepresste Säfte, Vorräte aufbrauchen + absolute Suppen-Liebe

Rezept-Inspirationen kann man NIE genug haben. Regelmäßig gehen auf meinem [YouTube-Kanal](#) neue Food-Diaries online! Mittlerweile gibt es 53 Folgen. Hier kannst Du Dir gut ein paar Ideen holen oder Dich inspirieren lassen. Solltest Du mal gar nicht wissen, was Du kochen könntest. Schau gerne auf meinem Kanal vorbei. Nebenbei gibt es noch ein paar Alltagseindrücke vom Landrand. Ich freue mich sehr, wenn Du Dich rein klickst!

Kennst Du schon meinen neuen Newsletter auf [ladylandrand.tv](#)? Auf meiner neuen Webseite gibt es regelmäßig neue Infos, Tipps und Rezepte rund um das Thema Ernährung, die ich nur dort veröffentliche! [Abonniere](#) einfach auf der Startseite und dann bis Du dabei!

Wer Lust auf tolle und kreative Frühlings-Rezepte hat, schaut sich gerne mein neues [eBook](#) an. Super praktisch für den Alltag. Schnelle tolle Rezepte und die Einkaufsliste ist immer dabei!!!

Ich wünsche Euch einen wunderschönen Start in den Tag!

Liebe Grüße

Martina

