



# apoday® Rezepte

## Zwischenmahlzeit

### Vitamin-Snack

1 Bund Radieschen (ca. 200 g)  
2 Tassen Matetee

Radieschen putzen und waschen und als Vitaminsnack (reich an Vitamin C) essen. Dazu Matetee (dämpft den Hunger und liefert wichtige Mineralien) trinken.

28 kcal (114 kJ), 2,2 g Eiweiß, 0,2 g Fett,  
4,0 g Kohlenhydrate