

## Studentenfutter



Mische 80 Gramm Nüsse und Kerne (zum Beispiel Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewkerne, Kürbiskerne) mit 50 Gramm Trockenfrüchten (zum Beispiel Rosinen, Cranberries, Stückchen von Mangostreifen, Feigen oder Datteln, Kokos-Chips) und fülle alles in ein sauberes Schraubglas.

Nüsse und  
Trockenfrüchte helfen  
nicht nur Studenten, sich  
besser zu konzentrieren,  
sondern auch dir!

