

8 superdupersnabba lösningar när det *verkligen* krisar!

- Hårdkokt ägg (i klyftor att hålla i handen eller lagom stora bitar att pilla med). Toppen att ha färdigkokta ägg liggandes i kylan!
- Äppleskivor med jordnötssmör mellan.
- Färdiga smoothies.
- Morotsstavar (kokta några minuter för en mjukare konsistens).
- Frukstänger.
- Leverpastej (i stavar eller på macka).
- Avokado eller banan (mosad eller "skrapad" och matad med sked eller i lagom stora bitar).
- Ost (i rullar eller kuber) – extra gott med en klick smör!