

Schule und Diät

Beitrag von „Vivi“ vom 23. April 2006 17:13

WOW, Bablin, du hast dir sehr viel Mühe gegeben!!! 😊

Ich nehme an, für dein Rezept sollte die Leinsaat auf jeden Fall frisch geschrotet sein, nicht wahr? Geschrotete Leinsaat aus der Tüte tut's also nicht? Was kostet denn eine einigermaßen vernünftige Getreidemühle? Kannst du ein Fabrikat empfehlen?

Machst du die Fischölkapseln für dein Rezept "auf"? Wieviele braucht man ca. für 500mg? Sind die Mengenangaben deines Rezepts für 1 Person und für 1 Tag gedacht? Wie isst du den anderen Teil dieser Paste, den du nicht wie Butter aufs Brot schmierst?

Mensch, da können wir hier von dir ja wirklich eine Menge über gesunde Ernährung lernen!

