

Sommerloch

Beitrag von „Conni“ vom 9. August 2021 06:35

[Zitat von Palim](#)

aber wenn es dazu führt, dass man Zusatzstoffe aus sonstwo und sonstwas hinzufügt, ist es nicht unbedingt ökologischer oder gesünder

Wenn du sehr viel selbst kochst, kannst du die Zusatz Stoffe ja gut im Blick behalten. Man kann vegan sehr leckere Gemüsepfannen und Aufstriche machen.

Meine Probleme verschlimmern sich durch große Mengen bestimmter pflanzlicher Ballaststoffe/Kohlehydrate.