

# **Schokoeis oder Vanilleeis? (Vormals: Was meint ihr ...?)**

**Beitrag von „CDL“ vom 18. Juni 2025 23:43**

## Zitat von Djino

PS: Wie gehen eigentlich die Laktose-Intoleranten unter uns mit dem Eis-An-Gebot so um?

Der Konsum kann ja durchaus Folgen haben... any tips?

1. Kein Lemon- Cheesecake- Eis essen. (Gilt prinzipiell und selbstredend ganz undogmatisch, aber **Conni** sollte sich wirklich schämen, so etwas zu tun.)
2. Wenn individuell möglich: Laktase- Tabletten nehmen. (Bei mir bringt das bei bestimmten Milchprodukten nichts, bei anderen nur manchmal, weshalb ich das inzwischen nicht mehr mache.)
3. Laktosefreies Eis essen. Es gibt immer häufiger laktosefreies/ veganes Milchspeiseeis zu kaufen. Reines Fruchteis geht immer.
4. Eis selbst machen aus laktosefreien Milchprodukten oder Pflanzenmilch oder auch als Nice Cream direkt aus irgendeinem Obst.