

Süßlupinen Sprossen

Post by "Angelika" of Mar 31st 2019, 9:49 pm

Ich habe dir eben deinen Account umgestellt, sodass du auch Bilder hochladen kannst. Das ist nur auf Anfrage um zu vermeiden, dass Spam-Accounts unnötig Speicherplatz mit Abbildungen belegen.

Bitte beachte unbedingt, dass du nur eigenes Bildmaterial und nie anderes Bildmaterial hochladen darfst, wegen den Urheberrechten.

Alternativ kannst du andere Bilder-Upload-Seiten verwenden, die du hier verlinken kannst.

Betreffend der Tauglichkeit, Lupinen als Sprossen dauerhaft in angemessener Menge zur Eiweißversorgung zu verwenden, bin ich noch immer skeptisch.

Ich werde mich dazu aber weiter erkundigen.

Ja, klar ist es toll, dass gerade bei Hülsenfrüchtlern das Thema der absolut essentiellen Aminosäure Lysin keines mehr ist, jedoch hat es auch einen Grund, warum diese Pflanze mehr Lysin als andere hat (Symbiose + Spezialabwehr).

Wie lange isst du schon regelmäßig und in welchen Mengen Lupinensprossen als maßgebliche Eiweißquelle für dich?

Deine Erfahrungen dazu interessieren mich.

Bitte erzähle nicht von anderen, die davon nur berichten, oft sind das wie geschrieben nur Klick-Köder und die längerfristige maßgebliche Eiweißversorgung läuft bei jenen meist ganz anders als sie Werbung in ihrem Kanal machen.

Jedenfalls habe ich in der Rohkost erlebt, dass ich regelmässig abwechseln muss - bei Rohkost gibt es meiner Erfahrung nach keinen wirklichen Fixpunkt.