

# Roh, vegan, gluten-& lektinfreie Rezepte

**Post by "Champignon" of Dec 26th 2019, 11:45 am**

Da habe ich mich verschrieben, Hefeflocken sind natürlich schon vegan, so wie ich auch, aber nicht rohkost. Dann gibt es noch Hefe zum backen, die könnte schon Rohkost sein, denn da leben die Bakterien noch, aber ich weiss nicht, ob mein Bauch dann aufgehen würde wie ein Teig?