

---

Subject: Sind Erdnüsse gesund?

Posted by [Paperbird](#) on Fri, 19 Oct 2012 14:13:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sind Erdnüsse gesund?

Habe von jemandem mit Sel Gros Karte einen LKW voll mit Erdnussbutter geschenkt bekommen und frage mich nun, sollte ich das wirklich essen? Oder ruiniere ich mir meine Gesundheit?

Haben die Erdnüsse gesättigte Fettsäuren (UNGESUND) oder ungesättigte (GESUND)?

Ist das ein gesundes Naturprodukt (Hasel- und Walnüsse sind ja sehr gesund),

oder ist dieses amerikanische Gewächs einfach nur Dreck?

---