

---

Subject: Leinsamen: geschrotet oder ganz?

Posted by [Django](#) on Mon, 04 Sep 2006 12:42:13 GMT

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

---

Nur ne ganz kurze Frage: Hab schon gehört das geschrotete leinsamen besser sind, da der Verdauungstrakt die unbelassenen Leinsamen oft gar nicht verwerten kann. Sie also unaufgelöst wieder rauskommen und somit nix bringen

Hab allerdings auch schon von gegenteilige Thesen gehört.

Was wisst ihr darüber? Muss ich mir jetzt geschrotete oder normale besorgen?

---