

# Ich habe schlechte Laune, weil ...

Beitrag von „guckux“ vom 14. Dezember 2021, 07:53

Was Zähneputzen betrifft:

Morgens ist es vorteilhafter VOR dem Frühstück die Zähne zu putzen.

Nach dem Putzen bis zur Mahlzeit sollten 20-30min liegen, damit der Zahnschmelz wieder durchgehärtet ist.

Steevia nehm ich auch gerne, ist aber in meiner latte macchiato kein Ersatz (1 Löffel Rohrohrzucker, vorher 2 vom weißen), aber im Schoko-Pudding, bei nem Liter (2Pkg) 2 Esslöffel weißen Zucker und 3 Löffel Steevia - hat selbst mein Sohn nicht gemerkt 😊