

VEGANER KAKAO



Man nehme:

- * 1 hohen, schmalen Porzellanbecher (Kaffeebecher)
(Fassungsvermögen ca. 300 ml)
- * 1 Prise „Fleur de Sel“
(mit Holzschaufeln handgeschöpfte, unraffinierte Salz-Blumen gewonnen aus Meerwasser)
- * $\frac{1}{2}$ TL Kakao (schwach entölt)
- * ca. 1-2 TL Vollrohrzucker (nach Geschmack)

wer möchte, kann noch ein Sahne-Häubchen obenauf setzen!

mit kochendem Wasser aufgießen, umrühren ... fertig !!

Durch den hohen Becher bleibt der Kakao sehr lange heiß.

Gesundheits-Aspekte von Kakao:

er enthält ca. 300 verschiedenen Substanzen.
Besonders erwähnenswert sind seine biochemischen Botenstoffe für
Zellkommunikation = Neurotransmitter wie Dopamin, Serotonin, Tryptophan.

Kakao wirkt beglückend durch seine Polyphenole.

Er ist reich an Antioxidantien und Flavanoiden (=sekundäre Pflanzenstoffe, meist ihre Farben).

Er wirkt positiv auf Herz und Gefäße ein, regt die Gehirndurchblutung an und unterstützt die Haut, wirkt deshalb auch für bessere Wundheilung .

Viel Genuss und Freude

Irene Hermeth

www.selbstheilungstreff.de