

Basische Rohkost-Schokokugel

20 Datteln über Nacht im lauwarmen Jogitee im Mixbecher einweichen und dann aufmixen..

2 Eßl. Kakaonibs (roh) von Keimling

2 Eßl. Kakao (roh)

alternativ 4 Eßl. Kakaobohnen grob mixen

1 große Tasse Mandeln grob mahlen

2 Eßl. Rosinen

Alles zusammen in einer großen Glas-Schüssel vermischen.

Kugeln formen,

eine Hälfte in geröstetem Sesam und die andere Hälfte in rohem Kakao wälzen, auf eine Platte zum Abtrocknen legen.

Nach ein paar Tagen kann die Schoko-Kugel verzehrt werden.

Wissen:

Die rohe **Kakaobohne** ist reich an Magnesium und Antioxidanten.

Kakao ist das Superfood der Inkas, Mayas und Azteken.

Datteln sind reich an Vitamin B 5 (Pantothensäure = der Fitnessnährstoff für

Vitalität und Konzentration), Kalzium (für Knochen und Zähne), Kalium (wirkt entwässernd und blutdrucksenkend), Tryptophan (eine Aminosäure, die das Einschlafen fördert; wird in der Zirbeldrüse in das Schlafhormon Melatonin umgewandelt).

Mandeln enthalten ungesättigte Fettsäuren und die Vitamine E, B1 und B2.