



Sesam Kekse

200 g Sesamsamen
50 g Kokosraspeln
40 g Mandeln o.a.
40 Erdnüsse gesalzen
100 g Honig
Vanille nach Wunsch

Alles gut mischen und auf einem mit Backtrennpapier ausgelegten Blech flachdrücken. Bei 160°C 10-15 Minuten backen. Noch lauwarm in Stücke schneiden und nach dem Erkalten abbrechen. Man kann auch doppelte Menge nehmen für 1 Blech!

Infos über Heilkraft von SESAM

Sesam enthält viel Lezithin, Vitamin E, B1 und B2

Mineralstoffe: Kalzium, Phosphor, Eisen, Magnesium, Kupfer, Chrom.

Gut bei nervösen Störungen wie Erschöpfung, Gedächtnisschwäche, Melancholie, Schlaflosigkeit

körperlicher Überbelastung (Stillen, Operation, Krankheit)

Nachlassen der sexuellen Leistungsfähigkeit

Herabsetzung des Cholesterinspiegels im Blut

Arteriosklerose und Vorbeugung Herzinfarkt und

Thrombosen(Lezithin).

Erleichtert die Ausnutzung der Nährstoffe anderer Nahrungsmittel.