



Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
10. Juli 2022

Helmkraut- „Ruhe-Kugeri“

„Dazu brauche ich ganz klein geschnittene Datteln, ca. 4 Stück - für die Süße und Haltbarkeit, außerdem sind sie basisch und gesund. Dazu gebe ich eine kleine Menge zerdrückte Bananen und geriebene Walnüsse, sie fördern nämlich die Melatoninbildung, eine Prise Kardamom als Einschlafhilfe und ein Prise Muskatnuss für intensive, gute Träume.

Und jetzt fehlt noch die wichtigste Zutat: pulverisiertes Helmkraut. Seien Sie ruhig großzügig. Bei den vielen herrlich süßen Zutaten schmeckt man das bittere Helmkraut sicher kaum mehr.

Jetzt rolle ich kleine Kugeln, wälze sie noch ein wenig in Rohkakao - zur Freude der Zirbeldrüse, die dann noch engagierter Melatonin produziert - und habe jetzt eine gute Menge an köstlicher Einschlafhilfen oder Nervenberuhiger griffbereit.

Trotzdem bitte nicht alle auf einmal essen. Sie sind gekühlt gut 1 Woche haltbar.

Alle guten Dinge sind 3 - und Sie fühlen sich gleich viel entspannter.“