


# 14 Dattelpaste

Element	Zubereitung	Zutaten
	400 g Datteln fein schneiden 70 g Cashewnusskerne fein hacken 2 El Honig	Datteln Cashewnusskerne Honig Zitrone naturtrüber Apfelsaft gemahlene Nelken Curcuma Salz
	etwas Nelkenpulver	
	1 Prise Salz	
	2 El Zitronensaft	
	etwas Curcuma	

## ...entspannt das Gehirn

Wirkung	Gesundheitstipps
entspannt gibt Ruhe im Kopf	Gibt viel Energie und wird von Kindern geliebt. Dinkelbrot dazu ist ideal (s. Getreidebooklet). Der Dattelzucker harmonisiert die Gehirnströme. Datteln haben durch den hohen Anteil von leicht verdaulichem Zucker und Eiweiss einen hohen Nährwert. Zudem viel Vitamin C, Calcium (Knochen), sowie Phosphor (für DNA und Zellstoffwechsel).
Anwenden bei kreisenden Gedanken fehlender Konzentration	



viel Vitamin C, Calcium (Knochen), sowie Phosphor (für DNA und Zellstoffwechsel)



Naturtrüber Apfelsaft  
alles in einen Mixer geben  
und zu einer cremigen Paste mixen

Die Paste kann in einem Glas mit Drehverschluss ca 1 Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden.