

WOHLIGE WÄRME VON INNEN: KAKAO MIT ZIMT –

1 EL ROHKAKAO
250 ML MILCH DEINER WAHL
2 DATTELN ODER 1 EL AGAVENSIRUP
1 TL CEYLONZIMT

WER MAG, KANN GERN EIN WENIG CHILI HINZUFÜGEN

NEBEN DEM EFFEKT, DASS DIESER DRINK LECKER SCHMECKT, ENTSPANNT DAS MAGNESIUM IN DEM KAKAO DEINE MUSKELN UND WIRKT ANTIENTZÜNDLICH DURCH DIE IM KAKAO ENTHALTENEN ANTIOXIDANTIEN. ROHKAKAO – WIE DUNKLE SCHOKOLADE – UNTERSTÜTZEND AUCH DIE ÖFFNUNG DER BLUTGEFÄßE.

DER ZIMT WIRKT NICHT NUR ENTZÜNDUNGSHEMMEND, SONDERN HILFT AUCH DEN BLUTZUCKERSPIEGEL ZU REGULIEREN.

CHILI SORGT NICHT NUR FÜR ZUSÄTZLICHE INNERE WÄRME, SONDERN STIMULIERT EBENFALLS DEIN IMMUNSYSTEM

DAS ALLES LANGSAM ERHITZEN, PÜRIEREN, AN DEINEM LIEBLINGSORT GENIEßEN!