

KOKTAJL CZEKOLADOWY



składniki:

- 250 ml mleka roślinnego
- 1 łyżeczka kakao
- 1 banan
- 1 łyżeczka sezamu
- 1 łyżeczka melasy trzcinowej, syropu klonowego lub miodu
- 1 łyżeczka ziaren słonecznika

właściwości:

Koktajl uzupełnia poziom magnezu, wzmacnia układ nerwowy, idealny na stres, depresję i wyczerpany wysiłek umysłowy.

Łyżeczka melasy trzcinowej zawiera tyle samo wapnia co szklanka mleka. Jest też bogata w żelazo, potas, magnez, miedź, chrom, mangan i cynk.

Banan to źródło potasu, magnezu i witamin z grupy B. Zawiera też związek o nazwie tryptofan, który jest przekształcany w serotoninę, której niedobór wywołuje depresję, bezsenność i nadmierne łaknienie. Sezam to witaminy A, E, B i PP, a także wapń, magnez, żelazo, mangan, cynk i selen i silne przeciwutleniacze, zapobiegające starzeniu organizmu, chroniące układ nerwowy i krwionośny. Pomaga zapobiegać gromadzeniu się tkanki tłuszczowej w okolicach brzucha.