

Rezept Ausnahmefrüchte in Hafermilch

Sechs bis zehn Datteln über Nacht einweichen lassen. Am nächsten Abend pürieren und mit einem Liter ungesüßter Hafermilch langsam aufkochen. Mit grünem Kardamom, frisch gemörkert, Kurkuma, Nelken, Zimt, Anis und Vanille würzen. Am besten abends vor 19 Uhr eine Tasse trinken, der Sie einen gestrichenen Teelöffel Schlafbeerenpulver zufügen. Das Pulver ist auch unter dem Namen Ashwaganda (Ginseng) im Handel erhältlich.

Ballaststoffe, Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium sowie B-Vitamine sind gut fürs Nervensystem und machen Datteln zur Ausnahmefrucht, weshalb Sie Dattel-Hafermilch abends und nachts bei Ein- und Durchschlafstörungen trinken können, ohne dass der Darm protestiert. Auch enthalten Datteln viel Tryptophan: Aus der Aminosäure entsteht über Serotonin das Schlafhormon Melatonin.