

Kakao



Wussten Sie schon, dass Schokolade mindestens 70 % Kakao enthalten sollte, um positiv auf die Gesundheit wirken zu können? Und: die tägliche Menge sollte nicht zu groß sein...

Gut zu wissen:

- Die Wirkstoffe Theobromin, Serotonin und Dopamin im Kakao haben eine stimmungsaufhellende Wirkung.
- Kakao wirkt positiv auf den Cholesterinspiegel.
- Kakao vermindert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Die Antioxidantien im Kakao beugen Zellveränderungen und damit Krebs vor.
- Cremes aus Kakaobutter pflegen trockene, rissige Haut.

Heißer Kakao mit Honig und Zimt

Zutaten für 1 großes Glas

250 ml

2 TL

1 TL

Zimt

Bio-Vollmilch

Kakaopulver

Honig (bzw. Menge nach Geschmack)

Zubereitung:

Milch in einem Topf erhitzen. Einige Löffel kalte Milch abnehmen, mit dem Kakaopulver und ein wenig Zimt mischen und klümpchenfrei rühren. Wenn die Milch dampft, den Honig und den angerührten Kakao hinzugeben. Umrühren, bis der Kakao kocht und dann vom Herd nehmen. Das Getränk in einer Tasse oder einem kleinen Schälchen servieren.

Tipp

Wer mag, kann seinen heißen Kakao mit einer Prise Chilipulver aufpeppen (ggf. alternativ zum Zimt). Der Fettgehalt der Milch mildert die Schärfe des Chilis, so dass er seine wohltuende Wärme entfaltet.

training & coaching

In Kürze neu bei uns:

Redcord Functional Trainingskurse
in Zusammenarbeit mit „physio & spirit“ in Wasserburg.
Kurstermine gibt es demnächst unter:

www.tomotion-gmbh.de/training/termine



Andrea Potratz

Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753

E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching