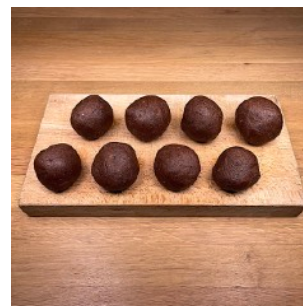




## Datlové ladu

Pro 4 osoby



1. strana

- ➔ **1/2 šálku MANDLÍ** opláchnu a namočím přes noc. Potom scedím, vodu vyhodím, mandle oloupu a dám do mlýnku nebo mixéru. Potom přidám
- ➔ **1/4 šálku OŘÍŠKŮ KEŠU** a ještě
- ➔ **1/4 šálku VLAŠSKÝCH OŘECHŮ**. Směs rozmixuji nebo namelu na jemnou OŘECHOVOU PASTU a dám stranou.
  
- ➔ **2 šálky MLÉKA** dám do kastrolu s tlustým dnem a přidám
- ➔ **1/2 šálku SMETANY** ke šlehání a ohřeji. Potom přidám
- ➔ **1 a 1/2 šálku rozmačkaných DATLÍ**. Zmírním oheň a nepřiklopené za občasného míchání vařím, dokud se tekutina neodpaří a nezbude krémová datlová pasta. To bude trvat asi 45 až 50 minut. Potom sundám ze sporáku a přimíchám
- ➔ OŘECHOVOU PASTU, kterou jsem si připravil dříve a
- ➔ **1/4 šálku KOKOSOVÉHO PRÁŠKU**. Dobře promíchám a nechám zchladnout. Potom vzniklou pastu rozdělím na 8 stejných dílků a z každého udělám kuličku ladu.

Podávám samotné jako dezert


Poznámky: Šálek nebo hrnek o obsahu 1/4 litru.


Ladu jsou sladké kuličky vyrobené z pražené mouky nebo někdy z různých ořechů a datlí. Po každém jídle je tělu prospěšné ležet na levém boku 21 minut. Odpočívám, relaxuji.


Pokračování na 2. straně.


2. strana


Informace o surovině:

 **Datle** posilují **žaludek** a pomáhají při **léčení nemocí**. Léčí **suchý kašel**, **deprese**, **vyčerpanost**, pročištějí a obnovují **krev**. Pomáhají při **anémii**. Datle dodávají **sílu srdci**, **játrům slinivce břišní** a **ledvinám**. Pomáhají při tvorbě nervové tkáně v **mozku**. Prospívají **střevům** a pravidelným jedením datlí zajistí přítomnost **přátelských bakterií** ve **střevech**. Datle v těle vytvářejí **zásaditou** reakci, a tak udržují chemickou rovnováhu celého systému. Dostaví se **svěžest** a jak **tělesná**, tak **mentální síla** se navrátí. Jsou výborné pro lidi v rekonvalescenci a pro **děti**. Datle obsahují **vitamíny A** a **B**, což je kombinace, která dodává tělu **sílu** potřebnou k tomu, aby odolalo **virům** a **infekcím**. Obsahují také **proteiny** a **sacharidy**, **vápník**, **fosfor**, **draslík**, **železo** a **pektin**, který jim dodává jejich schopnost **omlazovat tělo**. Bohatí Arabové jedli datle plněné máslem. Obsah **sacharidů** v datlích pomáhá strávit máslo. Datlový cukr se **snadno tráví**. Datle se používají jako **sladidlo**. Mají **vysokou nutriční hodnotu** a rychle zaženou **hlad**. Zvyšují produkci **semene** a dávají tělu **sílu**, **vytrvalost**, **vitalitu** a u mužů zvyšují **potenci**.

 **Mandle** dodávají tělu **vitalitu**. Obsahují **bílkoviny - protein** a **tuk** té **nejlepší kvality**, **vlákninu**, **sacharidy**, a **minerály - vápník**, **fosfor**, **železo**. **Vitamíny B2, E**. **Vitamin B1 - thiamin** je **povzbuzující** prostředek pro **nervy** a správnou **výživu** pro **mozek**.

 **Kešu** mají **vysokou nutriční hodnotu**. Obsahují **proteiny**, **sacharidy**, **vitamíny** komplexu **B** (například **tiamin**, **niacin**, **karoten** a **riboflavin**) a **minerály** - například **vápník**, **fosfor**, **hořčík** a **železo**.

 **Vlašské ořechy** není dobré konzumovat v příliš velkém množství najednou. Když je však budeme jíst v menších množstvích, prospějeme tím svému **nervovému systému**, **mozku** a **tělu** celkově. Dodávají **energii** a přinášejí **bdělost**.

 **Kokos** je **zásaditý** a léčí **překyselený žaludek**. Jeho dužina je nutričně velmi bohatá a dá se snadno strávit. Kokosová **bílkovina** se považuje za vysoce kvalitní, protože obsahuje všechny **aminokyseliny**, které lidské tělo potřebuje. Kokos je rovněž dobrým zdrojem **vitaminů komplexu B** a mnoha **minerálů**. Sušený kokos velmi pozitivně působí na **střevo** vzhledem ke svému chemickému složení a navíc jeho nestrávené částičky pracují ve střevech jako **kartáč**, který je vyčistí.