



## Pražená slunečnicová semínka



Pro 2 - 3 osoby

- ➔ **1/3 šálku nesolených SLUNEČNICOVÝCH SEMÍNEK** dám na pánev a na mírném plameni nasucho opražím semínka. Neustále je míchám, aby hnědla rovnoměrně. Potom je nasypu do misky a přidám
- ➔ **1/4 čajové lžičky GHÍ**, zamíchám a přidám
- ➔ **MASALU** a vše dobře promíchám.

MASALA:

- ➔ **1/2 čajové lžičky MLETÉHO KMÍNU**
- ➔ **3/4 čajové lžičky MLETÉHO KORIANDRU**
- ➔ **1/8 čajové lžičky SOLI**
- ➔ **1/8 čajové lžičky čerstvě namletého ČERNÉHO PEPŘE**
- ➔ **špetka ČERNÉ SOLI**

Podávám samotné, nebo k salátům.

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

Po každém jídle je tělu prospěšné ležet na levém boku 21 minut. Odpočívám, relaxuji.

Informace o surovině: Semínka slunečnice zlepšují **trávení**, výkon **mozku** a fungování **kardiovaskulárního** systému. Jsou bohatá na **hořčík, draslík, selen, zinek a železo**. Mají vysoký obsah **oleje**. Mají velmi nízkou hladinu cholesterolu a sodíku a tak chrání naše srdce. Jsou dobrým zdrojem vitamínu **B6, B9, thiaminu, hořčíku, mědi, fosforu, manganu a selenu** a jsou bohaté na vitamín **E**. Brání poškození buněk (díky vitamínu E). Zastavují rozsáhlé šíření volných radikálů v lidském těle. Napomáhají správnému fungování **oběhového systému**. Pomáhají **krvi**, aby se snadno srážela (vitamin E). Urychlují proces **hojení** a zpěvňují kosti. Pomáhají snižovat riziko **srdečních onemocnění** a **cukrovky**. Opravují poškození **buněk** a eliminují šíření **rakovinných** buněk (selen). Mají velké množství **vlákniny**, působí proti **zácpě**. Nabízejí velké množství **bílkovin** a **sacharidů** - zdroj **energie**. Posilují imunitní systém (zinek a antioxidanty). Snižují vysoký krevní tlak; čímž se snižuje možnost infarktu nebo mrtvice (hořčík). Pomáhají **zvýšit naši náladu** (tryptofan), a **snížit napětí**. Podporují **zrakové** funkce (cholin). Jsou vhodné pro **těhotné** (díky kyselině listové). Slunečnicová semínka jsou vhodná i pro naklíčení.