



## Sezamové ladu

Pro 4 osoby



1. strana

- ➔ **1/2 šálku SEZAMOVÝCH SEMÍNEK** dám do pánve a za stálého míchání nasucho orestuji do světle hněda. Potom je v hmoždíři rozetřu na olejovitou PASTU a dám stranou.
- ➔ **1/2 šálku surového TŘTINOVÉHO CUKRU** ohřeji ve woku. Míchám a dávám pozor, abych ho nepřipálil. Potom přidám
- ➔ PASTU, kterou jsem si připravil dříve a dobře promíchám. Potom sundám ze sporáku a nechám vychladnout.

Ze vzniklé směsi udělám 8 ladu.

Podávám vychlazené..

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

Ladu jsou sladké kuličky vyrobené většinou z pražené mouky nebo někdy z různých ořechů a datlí (na rozdíl od tohoto receptu).

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

Pokračování na 2. straně.

2. strana

👉 **Sezamové semínko** obsahuje nasycené mastné kyseliny, **protein, sacharidy** a **vlákninu**. **Vitamíny A, B1, B2, B3, B6, B9, E**. **Minerály vápník, hořčík, železo, zinek, draslík, fosfor, mangan** a **selen**. Sezamová semínka jsou vhodná při **osteoporóze, anémii (chudokrevnosti)**, podporují **nervy**, snižují **stres**, posilují **srdce, cévy, obranyschopnost, imunitu**, vyživují **mozek-paměť, koncentraci**, prospívají **vlasům, nehtům a pokožce**.

🌿 **Nerafinovaný třtinový cukr - gur** pozitivně působí na **srdce** a **játra** a **stimuluje metabolismus**. Obsahuje **proteiny** a **sacharidy**, je dobrým zdrojem **vitaminu A** a **B** a **minerálů** jako jsou například **vápník, draslík, síra, železo** a **fosfor**.

Konec receptu