



## Abend-Trunk aus der TCM

### Rezept

- 1 EL Sesam Mus
- 5 Datteln
- 2-3 Safranfäden
- 2.5 dl Wasser

Alles zusammen im Mixer pürieren und ab 17.00 Uhr geniessen. Kann schlaffördernd wirken.

Tipp: Die Datteln für eine paar Stunden im Wasser einweichen.



BODY & MIND  
CENTER



### Food Pharmacy

Sesam ist ein Nieren-Tonikum und stärkt unsere Basis.

Datteln beruhigen unseren Geist.

Safran ist stimmungsaufhellend und wirkt sich positiv auf unsere Psyche aus.