

Datteln

superfood
encyklopädie

superfood
encyklopädie

/ **Datteln**
Phoenix dactylifera

superfood
encyklopädie

by *Vanillaholica*

D

superfood
enzyklopädie

Datteln

superfood
enzyklopädie

Datteln

Phoenix dactylifera

superfood
enzyklopädie



Eigenschaften:

- Datteln werden auch das "Brot der Wüste" genannt.
- Sie haben einen relativ hohen Kaloriengehalt,
- schmecken süß
- befreien die Arterien
- sorgen schnell für einen Energieschub

D

superfood enzyklopädie

Datteln

superfood enzyklopädie

Datteln

Phoenix dactylifera

superfood
enzyklopädie



Wirkung:

- Datteln unterstützen die Ausscheidung von
regulieren den Blutkreislauf.
- Sie haben positive Wirkung auf die Verdauung
und Entzündungen.
- Durch die enthaltenen Mineralstoffe wird Gefäßverengung
vorgebeugt,
 - und der LDL Cholesterin Spiegel gesenkt.
 - pure Energiebooster.

A glass jar filled with a thick, brown date syrup sits on a white surface. A silver spoon with a dollop of the syrup is in the foreground. Scattered around are small white flowers and walnut pieces. The text 'Dattelsirup' is in bold black font, and 'selber machen' is in a cursive script below it.

Dattelsirup
selber machen