

ICH BIN DEIN PALMÖLFREIER MANDEL-CREME AUFSTRICH  
FÜR KREATIVE GESCHMACKS- UND KOGNITIVE EXPLOSIONEN!

# LARS AUF'S BROTT

ENTWICKELT VON DR. NADJA BÄNZIGER



## Lars aufs Brot – der gesunde und leistungsfördernde Aufstrich mit Boost-Funktion

Schon im Mittelalter stellte die Universalgelehrte Hildegard von Bingen fest, dass das Verspeisen von Mandeln einen wohltuenden Effekt auf den Körper hat. "Wer ein leeres Gehirn hat und eine schlechte Gesichtsfarbe und daher Kopfweh, esse oft süsse Mandeln (täglich 5 bis 10 Stueck), dem füllen sie das Gehirn und geben ihm eine gute Gesichtsfarbe zurück. Aber auch wer lungenkrank ist und an der Leber leidet, esse oft Mandeln roh oder gekocht..." (st-hildegard.com). Heute ist allgemein bekannt, dass Mandeln reich an Proteinen, Vitaminen und Spurenelementen wie Magnesium und Eisen sind. Der regelmässige Verzehr von Mandeln verbessert die Darmflora und wirkt sich positiv auf die Verdauung aus. Mandeln sind gesund fürs Herz und reduzieren den Cholesterinspiegel sowie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich. Der Verzehr von Mandeln wirkt sich positiv auf die Krankheit Diabetes mellitus oder deren Vorstufe, Prädiabetes, aus. Mandeln können auch beim Abnehmen unterstützen und eine Gewichtszunahme verhindern. Mandeln sind also wahrlich eine Wunderwaffe der Natur. Wäre schade, wenn wir diese ungenutzt lassen würden.

Inhaltsstoff	Menge pro 100g ungerösteten Mandeln	Wirkungsbereich
Fett (+Fettsäuren)	49,9 g	Wichtig für Stoffwechsel
Magnesium	286 mg	Unterstützt die Knochen und die Bildung von Eiweissen
Kalium	705 mg	Reguliert den Blutdruck
Proteine	21,2 g	Wichtig für den Stoffwechsel
Ballaststoffe	12,2 g	Helfen bei der Verdauung
Calcium	264 mg	Knochenaufbau und Reparatur
Zink	3,08 mg	Unterstützt den Stoffwechsel und das Immunsystem
Kohlenhydrate	4,5 g	Energielieferanten
Eisen	3,72 mg	Unterstützt den Sauerstofftransport
Phosphor	484 mg	Baustein für Knochen und Zähne
Vitamin B1, Vitamin B3, Vitamin B5, Vitamin B6	0,211 mg, 3,385 mg, 0,469 mg, 0,143 mg	Fördern den Stoffwechsel und sind gut für die Nerven
Vitamin E	26,22 mg	Entzündungshemmend
Folsäure (Vitamin B9)	50 µg	Für Zellteilungs- und Wachstumsprozesse

Tabelle 1: Inhaltsstoff und Wirkungsbereich bei einer Menge von 100g ungerösteten Süssmandeln.

Quelle: Die Daten stammen aus der Nährstoff-Datenbank des United States Department of Agriculture.