



Monika Mensing
Ernährungs- und Diätberaterin, Chinesische Medizin
Steinerstraße 11 59457 Werl
Tel.: 02922/ 84750

Ein Heilgeschenk der Natur:

CHUFAS NÜSSLI

Erdmandelflocken

Chufas Nüssli, zur **Stärkung des Immunsystems für Magen und Darm**, aus der Erdmandel der Sorte Chufas (*Zyperus esculentes*). Diese in Mitteleuropa in Vergessenheit geratene Frucht ist ein hervorragendes Diätetikum, das schmackhaft und gesund ist.

Chufas, die Erdmandel, ist zwar eine seit Jahrtausenden bekannte Erdknolle aus Nordafrika, die jedoch in Mitteleuropa kaum noch bekannt ist. Das ist schade, denn nicht umsonst war sie schon bei den alten Ägyptern als Nahrungsmittel beliebt. Aber auch im Mittelalter war man noch von dem ballaststoffreichen Gewächs überzeugt, wie überlieferte Ärztebeschreibungen beweisen.

Im Zuge der neuen, auf mehr Gesundheit bedachten Lebens- und Ernährungsweise, die sich seit einigen Jahren immer mehr durchsetzt, hat man die Erdmandel wiederentdeckt.

Besonderen Anklang finden dabei Chufas Nüssli. Diese fein verflockte Erdmandel enthält alle Substanzen, die der Körper zum Leben braucht. Die natursüßen Flocken sind ein schnell regenerierender Energiespender, eine Nervennahrung für geforderte Menschen jeden Alters. Sie steigern die Leistung in Beruf, Schule und Sport. Chufas Nüssli haben die erstaunliche Eigenschaft, sowohl gegen Verstopfung als auch gegen Durchfall zu wirken.

Man kann sie pur verwenden, im Müsli, zu Joghurt, Quark, Dickmilch oder Rohkost. Auch eignen sich Chufas Nüssli mit ihrem nußartigen Geschmack hervorragend zum Kochen und Backen. Die vorzüglich nach Nuß schmeckende Erdmandel enthält:

- 26% Ballstoffe (16,9% unlösliche und 9,1% lösliche)
- 7,3% Eiweiß
- 25,6% Fett
- 31,9% Kohlenhydrate

100g Chufas Nüssli = 1635kj/ 386kcal 2,6BE

Empfohlener Tagesbedarf 25- 35g oder mehr

In dem Gutachten von Dr. Walter Zimmermann, Chefarzt einer Klinik für Naturheilverfahren in München, heißt es wörtlich: „Die Hauptbedeutung von Chufas liegt heute in der Ballaststoffwirkung.“

Chufas Nüssli handelt sich um ein besonders gut schmeckendes Ballstofftherapeutikum und ist für jeden, auch für Kinder geeignet die an Gewicht reduzieren müssen. Dazu nutzt man die angenehme Sättigungswirkung und den hohen Anteil der Ballaststoffe, die wiederum förderlich für eine gesunde Verdauung sind.

Auch geeignet für Nuss- und Mandelallergiker, glutenfrei.

Wir beraten Sie gern!