

# 本日のメニュー



09.12.19

## (1) 亜麻仁と胡桃の黒糖クッキー

### <材料>

- ・ 黒糖：50g、水：大さじ3、亜麻仁：粒と粉末各5g、胡桃：細かく刻んだもの大匙2、  
全粒粉：200g、天然ココヤシ油：75g、豆乳：100ml

### <作り方>

1. 鍋に黒糖と水を入れ、火にかけて黒糖を煮溶かし、冷ましておく。
2. ふるいにかけた全粒粉に亜麻仁と胡桃を入れ、よく混ぜた後、冷蔵庫で固めたココナツ油を入れ、カード（またはフォーク）で粉をまぶしながら、切るように油をつぶす。
3. 油の粒があずきくらいになったら、1.の黒蜜と豆乳を少しずつ加え、カードで切るようにしながら生地をひとまとめにする。
4. 打ち粉をふったまな板の上に3.を乗せ、めん棒で5mmほどの厚さにのばし、3x4cmの長方形に切る。170℃に予熱しておりたオーブンで15分焼く。

## (2) がん予防ハーブ

### <4種類のミックスハーブティー>

**ゴーツコーラ（アユルベータで珍重されるインドツボクサの葉）**

抗がん、血液浄化、利尿、抗うつ、鎮静

**リンデン（西洋菩提樹の葉と花）**

利尿、発汗、血液浄化

**カモミール（欧州カミツレの花部）**

鎮痛、鎮静、消炎、駆風（ガス抜き）

**ペパーミント（西洋ハッカの葉）**

胃腸機能の調整、脳の賦活（のち沈静）、鎮痙、抗菌



### <トッピング>

チンキ（ ~ ）は各2滴、コーディアル（ ）は小さじ1杯入れかき混ぜてお召しあがり下さい

**パウダルコチンキ（南米タヒボの樹皮）**

抗がん作用の特許（アポトーシス）、自然治癒力の増強

**レッドクローバーチンキ（北米ムラサキツメクサの全草）**

抗がん作用の特許（アポトーシス）、月経前症候群や更年期障害の症状緩和

**エキナセアチンキ（北米キク科植物の全草）**

免疫力増強（マクロファージ、リンパ球を活性化）

**エルダーフラワーコーディアル（西洋ニワトコの花）**

発汗、利尿、抗アレルギー、花粉症の予防

\* チンキとは・・・有機ブドウ由来アルコールで抽出、天然由来ココヤシグリセリンで置換したもの

\* コーディアルとは・・・有機砂糖に漬け込んだ浸出液

今回は豆乳のブラマンジェ黒みつソースがけとインフルエンザ予防ハーブティーです！