

Kokuskekse, der süsse Genuss, der die Zähne stärkt



Das Kokusfleisch gehört in der TCM zum süssen Geschmack, der die Milzfunktion stärkt. Es stärkt nebst unserem Qi auch unser Blut und das Yin, das bedeutet unsere Nieren und die Leber werden genährt. Es verbessert unsere Haar- und Nägelqualität und ist eine Stärkung für unsere Knochen- und Zahnstruktur.

Zutaten	
4	Eiweiss
180 g	Vollrohrzucker
260 g	Kokusraspel
½ Stück	geriebene Zitronenschale
2 Stück	Zitronensaft

Einfache Zubereitung

1. Eiweiss und Vollrohrzucker schaumig schlagen
2. Kokusraspel, Zitronenschale und Zitronensaft mischen und unter die Eiweiss Vollrohrzucker-Mischung rühren
3. Ein Löffelchen voll Masse auf das Blech setzen und gut Abstand halten zwischen den Keksen, da sie noch aufgehen
4. bei vorgeheiztem Ofen 150 Grad backen bis sie leicht braun sind