RECEPT

Min svarta sesampasta för hårhälsa inifrån

En enkel sesampasta som jag använder för att få in mer näring i vardagen. Svart sesam innehåller bland annat zink, järn, koppar och antioxidanter. Näring som stöttar normal hårhälsa.

Ingredienser

- **2,4 dl svarta sesamfrön**
- **4 urkärnade dadlar**
- **2 msk vatten**
- **1 krm vanilj**

GÖR SÅ HÄR

Rosta sesamfröna lätt i en torr panna och låt svalna.
Mixa med dadlar, vatten och vanilj till en slät, krämig pasta.
Förvara i en ren burk i kylskåp.

SÅ ANVÄNDER JAG DEN

På knäckebröd, i yoghurt, chia eller som en liten sked till frukosten.

Viktigt: Endast för inspiration och utbildning. Rådgör med din husläkare vid sjukdom, graviditet, medicinering eller osäkerhet.



ZINK + JÄRN

Svart sesam innehåller zink och järn – två mineraler som är relevanta för normal hårväxt och kroppens energiomsättning.

KOPPAR

Koppar bidrar bland annat till normal pigmentering av håret och till att skydda cellerna mot oxidativ stress.

HÅRHÄLSA INIFRÅN

För mig är sesampastan ett enkelt sätt att få in mer mineraler och antioxidanter som en del av min hårhälsa inifrån.