

**HOLISTIC NEWS:**

**ERNÄHRUNG GEGEN**

**UNREINE HAUT**



Bei Pickeln und unreiner Haut greifen viele zu Salben und Cremes. Bestimmte Wirkstoffe in Produkten für die äußere Anwendung wie Zink, BHA oder Teebaumöl können bei Hautunreinheiten wunderbar unterstützen. Nicht selten haben Pickel eine hormonelle Ursache – daher spielt auch Dein inneres Gleichgewicht eine Rolle, welches Du mit der Ernährung unterstützen kannst. Besonders bei Akne solltest Du auf Lebensmittel, die als entzündungsfördernd gelten, verzichten. Dazu zählen Einfachzucker und Weißmehlprodukte – auch Kuhmilchprodukte stehen im Verdacht. Deine Haut unterstützen kannst Du mit Omega 3-Fettsäuren und Lebensmitteln, die als entzündungshemmend gelten: Vollkornprodukte und Lebensmittel mit hohem Antioxidantiengehalt.

## REZEPT: DINKEL TORTILLA-WRAPS MIT TAHINI DRESSING

<b>PORTIONEN:</b> 4	<b>SCHWIERIGKEIT:</b> Einfach	<b>ZEIT:</b> ca. 20 Minuten
<b>ZUTATEN</b> 160 g Dinkelmehl 2 EL Olivenöl 2 TL Leinsamen Je 1 Gurke und Paprika 3 Tomaten 4 Salatblätter 30 g Tahini Je 1 EL Zitronensaft & Ahornsirup ½ EL Sesamöl 1-2 Knoblauchzehen Salz & Pfeffer Wasser	<b>SO WIRD'S GEMACHT</b> [1] Dinkelmehl, Olivenöl, 80 ml Wasser, Leinsamen und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig in 4 Kugeln teilen und diese dünn ausrollen. In einer Pfanne ohne Öl von beiden Seiten backen. [2] Das Gemüse in Würfel schneiden und Salatblätter klein schneiden. [3] Tahini, Zitronensaft, Ahornsirup, Sesamöl und gehackten Knoblauch in einer Schüssel glatt verrühren. Nach und nach 20 ml Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. [4] Gemüse und Dressing auf die Wraps geben und die Wraps aufrollen.	