

Milchbildungsfördernde und Energieaufbauende Rezepte

Stilltee (maxima 3 Tassen pro Tag trinken)	
<i>Zutaten*</i>	<i>Zubereitung</i>
50 g Kümmelsamen 50 g Anissamen 50 g Fenchelsamen 50 g weisse Brennesselblätter	*für 25 Portionen à ¼ Liter Die Samen vermischen und in einer guschliessbaren Dose aufbewahren. Brennesselblätter separat lagern. 2 TL Samenmischung im Mörser zerstampfen, mit 2 TL Brennesselblätter mischen, mit kochendem Wasser übergiessen und zugedeckt 10 Min ziehen lassen anschliessend absieben, nach Bedarf süssen

Milchbildungsfördernder Kaffee	
<i>Zutaten</i>	<i>Zubereitung</i>
1 dl Wasser 1 TL Getreidekaffee 1 TL Ovomaltine 1 dl Milch	Wasser aufkochen mit den Zutaten in einer Tasse gut verrühren kalt oder warm begeben nach Bedarf süssen

Milchbildungskugeln (max. 3 Kugeln pro Tag essen)	
<i>Zutaten</i>	<i>Zubereitung</i>
250 g Weizen 150 g Gerste 100 g Hafer 1 Handvoll Cashewnüsse gehackt 150 g Butter 150 g Rohrzucker (2-3 EL Wasser)	Getreide mahlen alles zusammen goldbraun rösten bis es stark duftet untermischen und untermischen schmelzen lassen begeben, nach 10-15 Sekunden Topf vom Herd nehmen Kugeln von 2-3 cm Durchmesser formen (zur besseren Verarbeitung begeben) Die Kugeln können tiefgekühlt werden.

Hühnersuppe mit Ingwer (vor den Hauptmahlzeiten 1 Tasse möglichst warm trinken) (energieaufbauend nach Geburt, bei Erschöpfung, Nervosität, Kältegefühl)	
<i>Zutaten</i>	<i>Zubereitung</i>
2 L Wasser 1 Pouletschenkel oder ½ Suppenhuhn wenig Rosenpaprika scharf ¼ EL Thymian frisch 100 g Karotten 100 g Sellerie 100 g Lauch 1.5 cm Ingwerknolle (frisch) 1 Lorbeerblatt 2 Gewürznelken einige Pfefferkörner zerdrückt 2 EL Sojasauce wenig Salz oder Bouillon	kalt aufsetzen beugeben und aufkochen in Würfel schneiden fein raffeln die Zutaten der Reihe nach beugeben alles 3-5 Stunden leicht köcheln lassen Die Suppe kann problemlos 3-4 Tage immer wieder aufgewärmt werden.

Barley water (pro Tag 1-2 Tassen kalt oder leicht gewärmt trinken) (stärkt den Körper, verlängert die Stillzeit, hilft bei Erschöpfung, Erkältungs- und Fieberkrankheiten)	
<i>Zutaten</i>	<i>Zubereitung</i>
50 g Gerstenkörner 2 TL Korinthen ½ Zimtstange 2-3 Gewürznelken 1 Feige (gedörnt mögl.) 2 L kaltes Wasser 2 EL Birnel	waschen einschneiden, Fruchtfleisch nach aussen drehen alles 1.5 Stunden leicht köcheln lassen absieben, auskühlen zum Süssen nach belieben Lässt sich problemlos zwei bis drei Tage im Kühlschrank aufbewahren