



Schwangerschafts- und Stillkugeln

CASHEW / KOKOS



Dazu brauchst du:

- 10 Medjool Datteln
- 60g gehackte Cashewkerne
- 30g Kokosraspeln
- 1 Prise Salz
- 30g Haferflocken (Kleinblatt)
- 1 EL Hanfsamen
- 1 1/2 EL Leinsamen (geschrotet)
- 1/2 TL Vanillepulver
- 60g Mandelmus (hell)



DAS REZEPT FINDEST DU AUCH AUF UNSEREM BLOG VON
WWW.LEJACONCEPT.COM



Schwangerschafts- und Stillkugeln

CASHEW / KOKOS



Zubereitung

Achte darauf, dass du hochwertige, weiche Medjool Datteln verwendest, diese schmecken am besten und es gibt sie in jedem Bio-Markt. Falls Sie nicht sehr weich sind, lege sie kurz in heißem Wasser ein. Entferne anschließend den Kern.

Vermenge alle Zutaten im Thermomix (oder in einem Food-Processor) für 6 Sekunden auf Stufe 6. Hast du keinen zur Verfügung kannst du auch alles mit der Hand gut vermengen. Ich würde hierfür Einmalhandschuhe verwenden, da die Masse sehr klebrig ist. Ist die vermengte Masse zu trocken, gib einfach einen Schuss Wasser dazu. Je mehr Wasser du verwendest, desto weicher werden die Kugeln. Nun kannst du aus der Masse kleine Kugeln formen und diese am besten im Kühlschrank aufbewahren oder sogar einfrieren.





Schwangerschafts- und Stillkugeln

CASHEW / KOKOS

Wissenswertes

Diese Energiekugeln sind nicht nur lecker, sondern auch gut für dich.

Datteln: Ab der vollendeten 36. SSW wird Frauen empfohlen, 5-6 Datteln pro Tag zu essen, um die Geburt zu verkürzen und zu erleichtern. Während der Stillzeit sind sie eine gesunde Alternative zu Süßem und verhindern Heißhungerattacken.

Cashews: Cashewkerne sind reich an Mineralien wie Eisen, Magnesium, Phosphor und Kalium. Durch die vielen Vitamine und Mineralien sind sie nicht nur gesund für dich sondern fördern auch die Entwicklung deines Babys. Auch enthalten sie Folsäure, welche besonders wichtig für die Entwicklung deines Kindes ist und sich am Wachstumsprozess und an der Blutbildung beteiligt. Während des Stillens bieten Cashewkerne zusätzliche Energie, welche gerade in den ersten Monaten nach der Geburt gebraucht wird. Viele sprechen von einem Mehrbedarf von 500 Kalorien während der Stillzeit.

Leinsamen: Ab der 35. SSW werden 1-2 EL geschrotete Leinsamen empfohlen, da sie sich positiv auf die Schleimhäute der Scheide auswirken und dich schonend auf die Geburt vorbereiten. Sie helfen auch gegen Verstopfung, wobei auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten ist. Hinzukommend sind Leinsamen reich an Omega-3-Fettsäuren, Kalzium, Magnesium und Eisen, welche allesamt gerade am Ende der Schwangerschaft und während der Stillzeit wichtig für dich sind.





Schwangerschafts- und Stillkugeln

CASHEW / KOKOS



Wissenswertes

Haferflocken: Haferflocken bringen dir Energie und Vitalstoffe. Sie sind reich an Ballast- und Mineralstoffen sowie an Vitaminen. Vor allem sind sie reich an Kalium, Phosphor, Eisen und Selen und fördern dadurch die Entwicklung deines Kindes. Sie fördern die Verdauung und unterstützen dein Immunsystem. Auch bei lästigem Sodbrennen können sie Linderung schaffen.

Während der Stillzeit liefern sie dir viel Energie und Eiweiß und halten deinen Blutzuckerspiegel stabil.

- **Kokosraspeln:** Kokosflocken oder -raspeln werden aus dem Fruchtfleisch der Kokosnuss gewonnen und enthalten viele gesunde Vitamine (B1, B2, B6, E sowie Folsäure) und Fette. Auch bringen sie wertvolle Mineralien wie Eisen, Kalium, Kalzium, Jod, Magnesium, Natrium und Phosphor mit sich.

Hanfsamen: Hanfsamen sind super gesund und enthalten viele wichtige Nährstoffe, die gut für dich und dein Baby sind. Hierzu gehören Omega-3-Fettsäuren, Eisen, Magnesium, Kalzium, Zink, Jod, Phosphor und Kalium. Sie sind eine sehr gute Eiweißquelle und wirken sich durch ihre Ballaststoffe positiv auf deine Darmtätigkeit aus.

