



Schwangerschafts- und Stillkugeln

MANDEL / BUCHWEIZEN



Dazu brauchst du:

- 10 Medjool Datteln
- 60g gehackte Mandeln
- 30g Haferflocken (Kleinblatt)
- 1 Prise Salz
- 2 EL Buchweizen
- 1 EL Hanfsamen
- 2 EL Leinsamen (geschrotet)
- 60g Mandelmus (hell)



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



Schwangerschafts- und Stillkugeln

MANDEL / BUCHWEIZEN



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.

Die gehackten Mandeln röste ich kurz in der Pfanne an, dies ist allerdings optional.

Anschließend vermenge ich alle Zutaten im Thermomix für 6 Sekunden auf Stufe 6. Hast du keinen zur Verfügung kannst du auch alles mit der Hand gut vermengen. Ich würde hierfür einmal Handschuhe 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

MANDEL / BUCHWEIZEN



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.

Mandeln: Mandeln sind reich an Vitaminen und Nährstoffen und fördern die Entwicklung. Sie sind nicht nur gesund für dich sondern fördern auch die Entwicklung deines Babys. Auch bei Sodbrennen können sie helfen, die überschüssige Säure zu binden und das Sodbrennen wird erträglicher. Viele Hebammen empfehlen Mandeln auch während des Stillens, da sie den Milchfluss fördern sollen.

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

MANDEL / BUCHWEIZEN



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.

Buchweizen: Buchweizen wird nachgesagt, dass es sowohl gegen Krampfadern als auch gegen Wassereinlagerungen helfen kann. Das Pseudogetreide unterstützt dein Immunsystem, senkt den Blutzuckerspiegel und kann Entzündungen verhindern. Auch während der Stillzeit bietet Buchweizen Mama und Kind wichtige Nährstoffe wie Kalzium, Magnesium und Eisen und fördert eine ausgewogene Ernährung.

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.

