**Rezepte Stillkugeln und Stillgetränke**

Stillkugeln sind energiereiche gute Fett-/Protein und Mineralstofflieferanten, welche bei der Milchbildung wichtig sind. Die Mütter mit den Neugeborenen haben oft nicht die Möglichkeit sich selbst zu bekochen. So sind die Stillkugeln eine gute Alternative, um zu genügend Kalorien zu kommen, dabei lassen sie sich sogar mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung vereinbaren. Sie sind zudem verdauungsfördernd durch die darin vorhandenen Ballaststoffe.

**Rezept 1**, **Stillkugeln** ohne Pfanne, ein guter Mixer ist erforderlich

9 Datteln (feuchte Art, sonst die trockenen etwas über Nacht in wenig gesüsstem Wasser einlegen)

60 g gehackte oder gemahlene Mandeln

50 g gehackte Cashewnüsse

4 EL Kokosflocken

¾ Teelöffel geschrotete Leinsamen

optional ca. 3 Teelöffel Kakaopulver

1): Hacke die Datteln, die Cashewnüsse und ev. die Mandeln in kleine Stücke.

2): Die ersten Zutaten mit einem Mixer pürieren.

3): Die geschroteten Leinsamen, ¼ der Kokosflocken ev. das Kakaopulver zugeben.

4): Die Schüssel der Masse, einen Suppenteller mit etwas Wasser und die restlichen Kokosflocken in einer Schale nebeneinander stellen. Dazu einen flachen Teller für die fertigen Kugeln bereitstellen. Nun mit etwas angefeuchteten Händen (falls notwendig) die Kugeln formen, diese in den Kokosflocken drehen und in den flachen Teller legen. Eventuell die Hälfte der Kugeln einfrieren. Die restlichen zum sofortigen Verzehr in den Kühlschrank stellen, wo sie gut bis 5 Tage haltbar sind. Für ein gutes Stillresultat, mindestens drei Kugeln als Zwischenmahlzeit pro Tag essen. Guten Appetit!

**Rezept 2:** **Stillkugeln**, mit Koch- und Röstvorgang (Rezept vom Verband Europäischer Laktationsberaterinnen), zum Teil mit veganen oder einheimischen Zutaten ergänzt

1/2 / 1 Rezept

125 g / 250 g ganzer Weizen, fein gemahlen

75 g / 150 g ganze Gerste, fein gemahlen

50 g / 100 g Hafer fein gemahlen, oder feine Haferflocken

20 g / 40 g gehackte Cashewnüsse oder Walnüsse

75 g / 150 g Butter oder Kokosfett

75 g / 150 g Vollrohrzucker oder geschmolzener Honig

1 Prise Salz

2 – 4 Esslöffel Wasser zugeben

1): Weizen, Gerste, Hafer und Cashews ohne Fett in grosser beschichteten Pfanne ca. 8 Min. rösten, Garstufe 7, nach ein paar Minuten Garstufe 4-5 (von 10)

2): Das Fett zugeben, einschmelzen lassen, dabei gut umrühren.

3): Zucker oder flüssigen Honig und Salz zugeben und ev. mit zwei Holzkellen dafür sorgen, dass die entstandenen Knöllchen zerdrückt werden, bis der Zucker gut verteilt ist.

4): Schritt 4) von Rezept 1 befolgen und so die Stillkugeln formen, bzw. mit Kokosraspel beschichten. Je wärmer die Masse noch ist, desto besser lassen sich die Kugeln formen. Das ½ Rezept ergibt ca. 32 Stillkugeln.

**Rezept 3: Stillgetränk\*, Barley-Wasser**, (Rezept vom Verband Europäischer Laktationsberaterinnen)

ein Teil der Zutaten muss über Nacht eingeweicht werden

**Grundrezept für 4 Liter Getränk**

2 X 2 l Wasser

3 – 4 Biozitronen, gelbe Schale und Saft

3 gehäufte Esslöffer geschrotete Gerste

2 – 4 Esslöffel Rohrzucker oder Birnel

1): Die Gerste in 2 Liter kaltem Wasser über Nacht einweichen.

2): Die Gerste am anderen Morgen 60 – 90 Min. leise „köcheln“, dann auskühlen lassen.

3): Die gewaschenen Zitronen mit dem Kartoffelschäler schälen, nur das Gelbe wegnehmen. Zitronenschalen danach in hitzebeständigem Gefäss mit 2 Liter kochendem Wasser übergiessen, danach abkühlen lassen.

4): Das Gerstenwasser in einen 4 Liter fassenden Krug oder Schüssel sieben.

5): Das Zitronenwasser ebenfalls in das 4Liter-Gefäss sieben.

6): Alle Zitronen pressen und deren Saft ebenfalls dem Gefäss beigeben.

Im Kühlschrank kann dieses Getränk c. 24 Stunden aufbewahrt werden. Es wirkt milchbildend. **\***Es kann auch bei Fieber getrunken werden.

**Rezept 4: „Papilla de Avena“ 🡪 Haferbrei mit Zimt**

Mexikanischer Muttermilch-bildender Brei für die Mutter

1) 1 kleine Tasse; (z.B. Espresso-) Vollkornhaferflocken in 1 ½ kleinen Tassen Wasser ca. 5 Min. einweichen

2) 2 kleine Tassen Wasser, Zimt und ¼ (Originalrezept ½) kleine Tasse Zucker in eine Pfanne geben, aufkochen lassen

3) nach dem Aufkochen des Wassers, Zimt, Zucker und die aufgeweichten Haferflocken dazugeben; gehackte Nüsse dazu geben und nochmals aufkochen lassen

4) nun 2 grosse Tassen (z.B. mittlere Kaffeetasse) Milch einrühren und warten bis es kocht, auf die Seite stellen.

Ich konnte bei einer Klientin beobachten, dass dieser Brei, den ihre Mutter für sie gekocht hat, die Milchmenge angestiegen ist. Zusätzlich enthält Hafer Eisen, was nach der Geburt immer wieder nötig ist, vor allem bei hohem Blutverlust. Allerdings müsste der Hafer mit etwas Vitamin C, z.B. etwas Apfel- oder Orangensaft oder geraspeltem Apfel eingenommen werden, damit das Eisen aufgenommen werden kann.

Viel Erfolg!