



Stillkugeln

Rezept 1

250g Weizen
150g Gerste
100g Hafer
150g Butter
150g Brauner Zucker
eine handvoll gehackte Cashewnüsse

Getreide fein mahlen, Mehl mit den Cashewnüssen rösten, bis es leicht braun wird und stark duftet. Butter einrühren bis sie ganz geschmolzen ist, Zucker zufügen und nach 10-15 Sekunden Topf von der Platte nehmen. Um die Kugeln gut formen zu können einige Esslöffel Wasser zugeben. Max. 3 Kugeln täglich.

(HebGremium, „Selbstheilung durch Homöopathie“ von Ravi und Carola Roy)



Rezept 2

- 170g Basismüsli (mit verschiedenen Flocken-Sorten)
- 80g Vollkornreis (gekocht)
- 50g Honig, flüssig
- 40-50ml Wasser
- 60g Butter, geschmolzen
- 3 TL Cashewmus

Müsli in der Pfanne anrösten, bis es duftet. Danach mit Pürierstab zerkleinern. Reis kochen und abkühlen lassen. Danach alles zusammen mischen und zu Kugeln formen und in Kokosflocken wälzen. 2-3 Stk. Pro Tag sind ausreichend. Können auch eingefroren werden!



Kraftsuppen

Kraftsuppe mit Fleisch

- Ein frisches Huhn
- Einige Karotten
- Wurzelgemüse (gelbe Rüben, Sellerie, Pastinaken, Petersilwurzel)
- Eine handvoll Petersilie + Stängel

In zwei bis 3 Liter Wasser mindestens 3-4 Stunden köcheln lassen, abseihen, Fett abschöpfen. Einmal pro Woche in der ganzen Stillzeit, vor allem im Wochenbett.

Kraftsuppe – vegetarisch/vegan

- 2 Karotten
- 1-2 Zucchini
- 1 kleinen Lauch/Porree
- 2 große Tomaten
- 1-2 Paprika
- 2 Hände voll Fisolen/grüne Bohnen/Erbsenschoten
- 1 Hand voll Petersilie
- 2 Lorbeerblätter

Gemüse grob schneiden und mit ein wenig Olivenöl in einem großen Topf anbraten. Lorbeerblätter zufügen und mit ca. 2 Liter Wasser für mindestens 2 Stunden köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren Petersilie zufügen. Nach Bedarf mit Parmesan oder Feta verfeinern.