

## Rezept Milchbildungskugeln

In der Stillzeit braucht der Körper der Frau mehr Kalorien, um (genügend) Milch produzieren zu können. Vor allem bei deren Start ist es jedoch oft schwierig, die Zeit für die Zubereitung ausgewogener Mahlzeiten zu finden. Dagegen helfen das Vorkochen und Einfrieren einiger Mahlzeiten oder auch die Hilfe aus dem Umfeld.

Auch mit folgendem Rezept kann stillenden Frauen, die viel Energie verlieren, geholfen werden. Die Kalorienzufuhr ist garantiert.... Die Milchbildungskugeln lassen sich gut vor der Geburt zubereiten und sind im Tiefkühler lange haltbar. Sie sind nahrhaft und fein.

### Zutaten:

- 500g Getreide wie Weizen, Hafer, Gerste, Dinkel, Hirse (grob geschrotet)
- 150g gekochter Reis
- 150g Butter
- 150g Honig
- nach Belieben: Kokosraspeln, getrocknete Preiselbeeren, Mandelsplitter, Trockenfrüchte, Datteln (grob gehackt)

### Zubereitung:

- das Getreide in einer grossen Bratpfanne goldbraun rösten, abkühlen lassen
- alle Zutaten gut miteinander mischen, am einfachsten mit einer Teigmaschine
- aus der Masse ca. 2cm grosse Kugeln formen, auf ein Backpapier legen und trocknen lassen
- am besten einzeln einfrieren, damit die Kugeln nicht aneinanderkleben

ZWEIER 36  
9473 GAMS  
081 771 19 63  
077 413 86 53