

Rezept für „Milchbildungskugeln“

Damit die stillende Mutter zu einer ausgewogenen Nahrungszufuhr kommt, empfiehlt es sich, „Milchbildungskugeln“ zuzubereiten.

Zutaten:

250g Weizen

150g Gerste

100g Hafer

im Reformhaus grob mahlen lassen

150g Handvoll gehackte Cashewnüsse oder gekochter Vollreis

150g Butter

150g Vollrohrzucker oder Honig

Zubereitung:

Das Getreide wird mit den Nüssen in einem Topf geröstet, bis es leicht braun wird und stark duftet. Dann wird die Butter hineingegeben und gerührt bis sie geschmolzen ist. Als letztes wird der Zucker dazugegeben und nach 10 – 15 Sekunden wird der Topf vom Feuer genommen.

Die Masse wird in einem Behälter mit Deckel gegeben. Es empfiehlt sich nicht mehr als drei mal ein gehäufter Esslöffel davon zu sich zu nehmen, da es sonst zu Durchfall kommen kann.

Als Vorrat kann die Masse im Kühlschrank aufbewahrt oder tiefgefroren werden.