

# Rezepte für die stillende Frau



## Bananen-Aprikosen-Shake

### Zutaten:

2 Bananen  
1 EL Mandelmus oder 2 EL Mandeln, gerieben  
4 Aprikosen, getrocknet  
Saft von 1 Zitrone  
250 ml Milch  
250 ml Joghurt oder Buttermilch  
100-200 ml Mineralwasser

Alles zusammen pürieren, kalt stellen und nach Bedarf trinken. 2 Tage im Kühlschrank haltbar.

## Apfel-Möhren-Milch

### Zutaten:

250 ml Joghurt  
250 ml Milch  
1 Apfel, entkernt, gewürfelt  
1 Möhre, grob geraspelt  
Saft von 1 Zitrone  
1-2 EL Honig  
100-200 ml Mineralwasser

Alles zusammen pürieren, kalt stellen und nach Bedarf trinken. 2 Tage im Kühlschrank haltbar.

## Avocado-Tomaten-Drink

### Zutaten:

2 Avocado  
500 ml Tomatensaft  
½ Bund Basilikum  
50 g Joghurt  
100 -200 ml Wasser  
Salz, Pfeffer

Alles zusammen pürieren, kalt stellen und nach Bedarf trinken. 2 Tage im Kühlschrank haltbar.

## Quarkcreme mit Datteln

### Zutaten:

125 g Datteln, ohne Stein  
100-150 ml Apfel-oder Orangensaft  
250 g Magerquark  
100 g Joghurt  
Vanille, Zimt, Ingwer, Zitrone

Datteln mindestens 4 Stunden in dem Saft einweichen, anschließend pürieren und mit den restlichen Zutaten glatrühren, mit den restlichen Gewürzen abschmecken.  
Hält sich 2-3 Tage im Kühlschrank.

## Dattel-Sesam-Mus

### Zutaten:

100 g Datteln, ohne Stein  
100 g Sesammus  
Etwas Zitronensaft

Datteln in wenig Wasser langsam erhitzen und 10 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind, das Wasser abgießen, die Datteln pürieren und mit dem Sesammus glattrühren, mit Zitronensaft abschmecken.

In einem Schraubglas im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar.

Tipp: Ideal, wenn einen der „Süßhunger“ überfällt, entweder direkt einen Löffel aus dem Glas oder auf einem Zwieback oder einem Knäckebrot gestrichen und mit frischen Früchten garniert.

## Milchbildungskugeln mit Kaffeegeschmack

### Zutaten:

100 g Fünfkornflocken  
3 TI Getreidekaffee  
30 g Butter/Margarine  
30 g gekochter Vollkornreis  
30 g Agavendicksaft

Die Fünfkornflocken in einem Standmixer fein vermahlen und in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht anrösten.

Den Getreidekaffee in 25 ml heißem Wasser lösen und mit den restlichen Zutaten verkneten.

Ca. 12-14 Kugeln formen und im Kühlschrank fest werden lassen.

## Milchbildungskugeln mit Mandeln

### Zutaten

100 g Fünfkornflocken  
20 g gehackte Mandeln  
30 g Butter/Margarine  
20 g Vollrohrzucker  
20 g Mandelmus

Die Fünfkornflocken in einem Standmixer fein vermahlen und mit den Mandeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe sehr leicht anrösten.

Die Margarine und den Zucker unterrühren, bis die Margarine geschmolzen ist und der Zucker sich gelöst hat. Zum Schluss das Mandelmus unterrühren und evtl. 2-3 El Wasser dazu geben, dass eine formbare Masse entsteht.

Ca. 12-14 Kugeln formen und im Kühlschrank fest werden lassen.

## Bananen-Haselnuss-Kuchen

### Zutaten:

125 g Butter, weich  
100 g Honig, flüssig oder Zucker  
2 Eier, verquirlt  
3 Bananen, reif, mit der Gabel zerdrückt  
200 g Dinkelvollkornmehl  
100 g Haselnüsse, gemahlen  
1 Päckchen Backpulver  
50 g Schokolade, schwarz, geraspelt  
Butter, Honig, Eier und Bananen schaumig rühren, Mehl, Haselnüsse, Backpulver, Haselnüsse gut vermischen und vorsichtig unter die Butter-Ei-Masse ziehen. In eine gefettete Kastenform füllen und in den kalten Backofen schieben und bei 160 ° C 1 Stunde backen.  
Der Kuchen hält sich eine Woche kühl gelagert.

## Mandelkuchen

### Zutaten:

für den Teig:  
300 g Dinkelvollkornmehl  
150 g Butter, weich  
2 EL Wasser, kalt  
für den Belag:  
160 g Honig  
ca. 30 g Butter  
1 Päckchen Vanillezucker  
200 g Mandelblätter

Mehl, Butter und Wasser zügig zu einem Teig verkneten und 15 Minuten kalt stellen.  
Backofen auf 200 ° C vorheizen, den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausrollen (evtl. mit den Händen andrücken) und mehrmals mit einer Gabel einstechen. 10 Minuten vorbacken.  
Honig, Butter und Vanillezucker bei geringer Hitze erwärmen, Mandelblätter gut unterrühren.  
Mandelkrokant gleichmäßig auf die vorgebackene Teigplatte verteilen. ca. 8-10 Minuten backen, es sollte leicht gebräunt sein.  
Direkt nach dem Backen in 3 mal 3 cm große Vierecke schneiden, auskühlen lassen und in einer Gebäckdose aufbewahren.

## Trilogie mit Pellkartoffeln

### Pellkartoffeln mit Quark

#### **Zutaten:**

1,2 kg Kartoffeln, festkochend

Die Kartoffeln, waschen, bürsten und ca. 25-30 Minuten garen. Das Kochwasser abgießen und die Kartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken. Die Kartoffeln in 3 Portionen aufteilen, 2 Portionen direkt abgedeckt kühl stellen

#### Quark 1:

100 g Magerquark

50 g Joghurt

2 EL Rapsöl/Leinöl

1 Möhre, fein geraspelt

3 EL Kräuter, frisch gehackt oder TK

Kräutersalz, Pfeffer, Curry

Alles glattrühren

#### Quark 2:

100 g Magerquark

50 g Joghurt

1 EL Rapsöl/Leinöl

2 Tomaten, gewürfelt

1 EL Oliven, schwarz, klein geschnitten

3 EL Kräuter, frisch gehackt oder TK

Salz, Pfeffer

Alles glattrühren

### Kartoffel-Omelette

#### **Zutaten:**

1 Portion Kartoffeln, gegart

1 Ei

Salz, Pfeffer, frische Kräuter

1 Zwiebel, gewürfelt

4 Tomaten, getrocknet, klein geschnitten

2-3 EL Parmesan, gerieben

Backofen auf 180 g vorheizen, Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit Zwiebel, getrockneten Tomaten und Parmesan in einer kleinen Auflaufform schichten. Das Ei mit der Milch und den Gewürzen verquirlen und über die Kartoffelmasse gießen. Ca. 25 Minuten backen.

Tipp: Sie können das Omelette auch in der Pfanne zubereiten, müssen dann aber in der Nähe bleiben

## Kartoffelsalat

### **Zutaten:**

#### **für die Sauce:**

2 EL Rapsöl  
1-2 EL Balsamessig, weiß  
1 TL Senf  
4 EL Wasser oder Brühe  
Salz, Pfeffer

#### **für den Salat:**

1 Portion Kartoffeln, gegart  
200 g Gemüse (z.B. Möhre, Gurke, Tomate, Zucchini, Paprika, Fenchel)  
1-2 EL Ölsaatenmischung  
1-2 EL Feta, gewürfelt

Die Zutaten für die Sauce in einer kleinen Salatschüssel gut verrühren, die Kartoffeln würfeln und mit der Sauce direkt vermischen. Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, ebenfalls unterrühren.  
Mit der Ölsaatenmischung und den Fetawürfeln bestreuen.

## Ölsaatenmischung

### **Zutaten:**

100 g Sonnenblumenkerne  
100 g Kürbiskerne  
100 g Sesam  
1-2 EL Sojasoße

Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne trocken in einer Pfanne 1-2 Minuten unter ständigem Rühren anrösten. Den Sesam hinzufügen und weitere 2 Minuten rösten, bis dass es gut riecht. Die Sojasauce darüber verteilen, einmal kurz aufkochen lassen und die Saatenmischung auf einem Teller auskühlen lassen. Falls erforderlich, mit den Fingern die Ölsaaten ein wenig lockern und in einem Schraubglas aufbewahren.  
Hält sich 2-3 Wochen

## Trilogie mit Bulgur

### Grundrezept

200 g Bulgur in 400-450 ml Wasser kalt aufsetzen und ca. 15 Minuten garen. Anschließend 15 Minuten bei geschlossenem Deckel auf der ausgeschalteten Herdplatte nachquellen lassen. Bulgur in drei Portionen aufteilen, davon 2 verschlossen kühl stellen.

## Bulgur mit Möhren-Fenchel-Gemüse

### Zutaten:

1 EL Olivenöl oder Rapsöl  
1 TI Curry  
100 g Möhre, gestiftelt  
1 Fenchelknolle, klein, gewürfelt oder Kohlrabi, Gurke  
1 Portion Bulgur  
Salz, Zitronensaft  
3 EL saure Sahne  
1 TI Paprika, edelsüß

Das Öl mit dem Curry in einer Pfanne verrühren und erhitzen. Das Gemüse darin andünsten und bei geschlossenem Deckel bissfest garen. Bulgur hinzufügen und alles mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Das Fenchelgrün sehr fein hacken und mit der sauren Sahne und dem Paprikapulver glatt rühren und dazu servieren.

## Bulgursalat

### Zutaten:

2 EL Joghurt  
1 EL Rapsöl  
1-2 EL Balsamessig, weiß  
Salz, Pfeffer  
frische Petersilie, gehackt oder TK  
100 g TK-Erbesen, gegart  
100 g Mais TK oder aus dem Glas  
100 g Möhre, gewürfelt  
1 Portion Bulgur  
100 g Lachsfilet, gegart  
1-2 EL Ölsaatenmischung

Joghurt, Öl, Essig, Kräuter, Gewürze in einer kleinen Salatschüssel verrühren, restliche Zutaten unterrühren und nochmals abschmecken, mit dem Lachs und Ölsaaten dekorieren.

## Bulgur mit Tomaten und Mozzarella

### **Zutaten:**

1 Portion Bulgur

1 Ei

2-3 EL saure Sahne

Salz, Pfeffer

3-4 Tomaten, in Scheiben geschnitten oder Pizzatomaten aus dem Glas

½ Mozzarella, in Scheiben geschnitten

1 EL Pinienkerne

1 TL Oregano

Backofen auf 180 ° C vorheizen, Bulgur in eine kleine flache Auflaufform 1-2 cm hoch geben. Ei mit saurer Sahne und Salz und Pfeffer verrühren und gleichmäßig über den Bulgur gießen. Mozzarellascheiben und Tomatenscheiben darauf dachziegelartig verteilen, mit Oregano und den Pinienkernen bestreuen. Ca. 25 Minuten backen.

## Trilogie mit Nudeln

### Grundrezept

400 g Vollkornnudeln bissfest garen, mit kaltem Wasser abschrecken, in drei Portionen aufteilen, davon 2 verschlossen kühl stellen.

### Nudeln mit Blattspinat

#### Zutaten:

50 ml Sahne  
100 ml Milch  
30-50 g Blauschimmelkäse  
Salz, Pfeffer  
200 g Blattspinat (TK) gedünstet  
1 Portion Nudeln  
1 TL Pinienkerne

Sahne, Milch und Käse langsam zum Köcheln bringen und gut verrühren. Nudeln und Spinat hinzufügen, nochmals erhitzen und mit Pinienkernen bestreuen.

### Nudelsalat

#### Zutaten:

1 Portion Nudeln  
1-2 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
2-3 EL Wasser oder Brühe  
Salz, Pfeffer, frische Kräuter oder TK  
½ Avocado, gewürfelt  
200 g Staudensellerie, oder Tomate, Möhre, gewürfelt  
50 g Räucherlachs, in Streifen  
1-2 EL Ölsaatenmischung

Öl, Zitronensaft, Wasser, Gewürze und Kräuter in einer kleinen Salatschüssel gut verrühren. Restliche Zutaten untermengen und mit dem Räucherlachs und der Ölsaatenmischung bestreuen.

### Nudelsuppe

#### Zutaten:

200 ml Tomatensaft  
100-150 ml Wasser oder Brühe  
Salz, Pfeffer  
1 TL Honig oder Zucker  
2 Tomaten, gewürfelt  
1 Portion Nudeln  
Basilikum, frisch oder getrocknet  
Oregano  
2 EL Ziegenfrischkäse, gebröckelt

Tomatensaft, Wasser und die Gewürze aufkochen. Nudeln und Tomaten dazugeben und darin ziehen lassen, mit Basilikum und Oregano abschmecken und mit dem Ziegenfrischkäse dekorieren.

## Gemüse-Hirse-Suppe

### **Zutaten:**

1 l Wasser

2 El gekörnte Brühe

120 g Hirse

1 Bund Frühlingszwiebeln

500 g Gemüse, Möhre, Fenchel, Kohlrabi, Zucchini, Brokkoli, Sellerie, Tomate...  
gewürfelt

2-3 EL Sojasauce

2-3 EL Parmesan, gerieben

Das Wasser mit der gekörnten Brühe zum Kochen bringen, die Hirse in einem Sieb heiß abspülen und mit dem Gemüse in die kochende Brühe geben. Die Suppe ca. 10-15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen und mit Sojasauce abschmecken. Eine Portion frisch mit Parmesan bestreut verzehren, die restliche Suppe im kalten Wasserbad herunterkühlen und portionsweise einfrieren.