

Rezepte für Stillkugeln

Auch Milchbildungskugeln oder Energiekugeln genannt.

Stillkugeln sind eine spezielle Kraftnahrung die die Milchbildung bei stillenden Frauen unterstützt. Sie können als gesunder Snack zwischendurch gegessen werden und sorgen so auch für stressfreie, einfache, kontinuierliche Energiezufuhr.

Da es Stillkugeln nicht zu kaufen gibt, hier leckere Rezepte zum Selber machen.

Vorteile von Stillkugeln

- einfach und schnell selber zu machen
- größere Menge auf einmal als Vorrat
- im Kühlschrank lange haltbar (je nach Zutaten mehrere Wochen bis Monate)
- leckerer, gesunder Snack für zwischendurch

Optimaler Weise wird das Getreide frisch gemahlen, alternativ einfach das entsprechende Mehl nehmen. Alle Rezepte können natürlich an persönliche Bedürfnisse und Vorlieben angepasst werden.

Die Haltbarkeit lässt sich durch Verwendung von indischem Ghee (alternativ auch Ghee oder Butterschmalz) anstelle von Butter gravierend verlängern (<http://de.wikipedia.org/wiki/Ghee>).

Für Experimentierfreudige weitere Zutaten die milchbildend wirken:

- Fenchel-Samen
- Anis-Samen
- Kümmel-Samen
- Mariendistel
- Benediktenkraut
- Borretsch-Blätter
- Koriander
- Dill
- Bockshornklee-Samen
- Schlehensaft
- Malzbier
- Weizenbier (auch alkoholfrei)
- Caro-Kaffee
- Ghee
- Mandelmilch
- Milchreis mit Zimt und braunem Zucker
- Griesbrei
- Rosinen
- Nüsse
- Mandeln
- Sesamkörner
- Sonnenblumenkerne
- Kokosnuss

Allgemein milchhemmend wirken:

- Salbei
- Minze, v.a. Pfefferminze
- Stress

1. Der Klassiker: Milchkugeln nach Ingeborg Stadelmann, Die Hebammensprechstunde

Zutaten:

1 kg Weizen, Gerste, Hafer (wie gewünscht mischen)
300 g gekochten Vollreis
350 g Ghee oder Butter

300 g Honig
(evtl. 1 Tasse fein gehackter Nüsse (Hasel-, Cashewnüsse, Mandeln)
1 Glas Wasser

Zubereitung:

Das Getreide mischen, grob schroten und in einer großen Pfanne ohne Öl rösten bis es leicht braun ist.

Das noch warme Getreide mit den restlichen Zutaten vermischen. Dabei vorsichtig etwa ein Glas Wasser zugeben bis die Masse gut formbar wird.

Aus der Masse ca. 2 cm große Bällchen formen.

Zum Ausprobieren einfach die Mengen der Zutaten reduzieren.

Die fertigen Kugeln können noch in Kokosflocken, geröstetem Sesam oder in Kakaopulver paniert werden.

2. Stillkugeln mit Mandeln und Sonnenblumenkernen

Zutaten:

1 Tasse feines Gerstenmehl
1 Tasse fein gemahlene Mandeln
1 Tasse grob gehackte Sonnenblumenkerne

1 Prise gemahlener Anis
1/2 Tasse Honig
50 g kalte Butterstückchen

1/2 Tasse Kokosflocken oder gerösteter Sesam

Zubereitung:

Das Mehl in einer Pfanne ohne Öl rösten bis es leicht gebräunt ist.

Das gebräunte Mehl mit den Mandeln, den Sonnenblumenkernen, dem Anis und dem Honig in einer Schüssel vermischen. Anschließend die Butterstückchen hinzugeben und alles gut miteinander verkneten.

Kleine Kugeln daraus formen und diese dann in Kokosflocken oder in Sesam wälzen.

3. Stillkugeln mit Trockenfrüchten

Zutaten:

55 g Sesamkörner
110 g Kokosflocken
140 g getrocknete Feigen

100 g getrocknete Datteln
260 g Vollrohrzucker
4-5 EL Zitronensaft

Pralinenförmchen

Zubereitung:

Kokosflocken und Sesamkörner in eine Pfanne geben und goldbraun rösten. Sofort aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Die getrockneten Früchte in sehr feine Würfel schneiden und mit den Kokosflocken und den Sesamkörnern mischen. Dann in einen Topf Zucker und Zitronensaft geben und unter Rühren erhitzen bis der Zucker karamellisiert ist.

Die Frucht-Sesam-Kokosmischung darunter geben. Nach Abkühlung aus der Masse kleine Kugeln formen und in Pralinenförmchen geben.

4. Stillkugeln Rohkostvariante 1

Zutaten:

1-2 Handvoll Mandeln (oder Nüsse)
evtl. 2 EL Sonnenblumenkerne
2 Aprikosen (mittelweich, getrocknet)
4 Datteln oder Feigen (weich)
1/4 Banane
Vanille- oder Zimtpulver
3 EL Kokosflocken
feine Haferflocken
Kakao/Kokosflocken zum Wälzen der fertigen Kugeln

Zubereitung:

Die Mandeln, Nüsse und die Trockenfrüchte pürieren.
Vanille, Zimt und Kokosflocken dazu geben und mit Haferflocken vermischen bis die Masse gut formbar ist.

Kugeln formen und in Kakao oder Kokosflocken rollen.
Über Nacht an der Luft trocknen lassen.

Arbeitsaufwand: 15 Minuten

Resultat: 7 Kugeln, insgesamt ca. 150g

5. Stillkugeln Rohkostvariante 2

Zutaten:

200 g Mandeln

200 g getrocknete Aprikosen (oder Rosinen, Datteln, Feigen)

Saft von einer Zitrone

Zimt oder Vanillepulver

Kokosflocken zum Wälzen der fertigen Kugeln

Zubereitung:

Alle Zutaten in der Küchenmaschine zerkleinern, so dass eine klebrigste Teigmasse entsteht.

Kleine Kugeln formen und in Kokosflocken wälzen.

Über Nacht an der Luft trocknen lassen.