

„Essen für Zwei?“ Gemütlicher Themenabend für Schwangere & Stillende



GLAUBURG
CAFÉ

Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

Rezepte aus dem Themenabend

Grünkohl-Pesto

Für ca. 250 g

reich an Folsäure und Vitamin C

125 g Grünkohl

75 g geröstete Mandeln

60 g Olivenöl

Schale & Saft 1/2 Zitrone

1 TL Honig

1 TL Salz

Grünkohl gründlich waschen, Strunk heraustrennen und die Blätter klein zupfen. Mit Mandeln, dem Öl, Zitronensaft und -schale, Honig und Salz in den Blitzhacker geben und zu einem Pesto pürieren.

Kichererbsen-Paprika Dip

Für ca. 700 g

gegen Übelkeit und Heißhunger, reich an Eisen

2 Paprikaschoten gegrillt (ca. 150 g), z.B. aus dem Glas (Alternativ 3 EL Ajvar)

450 g gegarte Kichererbsen (selbst gekocht oder aus der Konserve, abgetropft)

80 g Tahin (Sesampaste)

25 g Olivenöl

Saft einer halben 1/2 Zitrone

1TL Salz

Paprikaschoten in Stücke schneiden, alle Zutaten in den Blitzhacker geben und cremig pürieren.

Alex & Sarah



Hirsesalat mit Pesto und Brokkoli

Für 2-3 Portionen

reich an Folsäure & Eisen

100 g Hirse

100 g Grünkohl-Pesto

½ Brokkoli

150 g Kichererbsen

60 g Joghurt

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

Die Hirse in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen, dann in einen Topf geben und mit 200 g Salzwasser aufkochen. 5 Minuten köcheln und 10 Minuten bei ausgeschalteter Flamme ausquellen lassen. Die Hirse mit dem Pesto vermengen.

Den Brokkoli waschen, putzen, in kleine Röschen zerteilen, 3 Minuten in siedendem Wasser blanchieren, dann in ein Sieb geben und abschrecken. Die Kichererbsen abgießen, abspülen, und abtropfen lassen.

Den Joghurt mit dem Kreuzkümmel vermengen. Die Hirse in Schalen füllen, die Kichererbsen darauf geben, dann den Joghurt und den Brokkoli darauf anrichten und servieren.

Stillkugeln

Ergibt: 18 große Kugeln (oder 30 kleinere)

reich an Energie, Ballaststoffen und Protein

50 g Ghee

50 g Kokosöl (bitte kein Kokosfett)

100 g geschrotete Gerstenkörner

100 g geschrotete Haferkörner

100 g gekochter Naturreis

50 g Honig

30 g getr. Cranberries

30 g Sonnenblumenkerne

4 EL Sesamsamen

Alex & Sarah



Ghee und Kokosöl über dem Wasserbad vorsichtig schmelzen, mit Gersten- und Haferkörnern, Reis, Honig, Cranberries und Sonnenblumenkernen in eine große Schüssel geben und gründlich miteinander vermischen. Die Masse im Kühlschrank 30 Min. ruhen lassen.

Sesam in einen tiefen Teller geben. Aus der Getreide-Masse mit feuchten Kugeln formen, diese rundherum im Sesam wälzen und für mind. 3 Stunden in den Kühlschrank geben.

(Halten sich im Kühlschrank 3-4 Tage in einer Vorratsdose)

Schnelles Quarkdessert mit Nüssen und Beeren

Für 1 Portion

Reich an Protein

2 EL TK-Beeren (z.B. Himbeeren, Heidelbeere)

100 g Joghurt-Quark-Mischung

1 TL Honig

1 TL geröstete Nüsse (z.B. Mandeln, Walnüsse...)

Die Beeren unten in das Glas schichten, dann die Joghurt-Quark-Mischung darüber geben, dann den Honig darüber träufeln und die Nüsse darüber streuen.

Zitronen-Ingwer-Spritz

Für 200 ml Sirup

gegen Übelkeit

125 g Zucker

250 ml Wasser

25 g Ingwer

Schale von einer Zitrone

Zucker, Wasser und Ingwer 10 Min. köcheln lassen. Dann die Zitronenschale dazugeben und weitere 10 Min. köcheln lassen. Dann abseihen und in eine sterilisierte Flasche füllen.

Hält sich im Kühlschrank ca. 2-3 Monate

Alex & Sarah



Für 1 Spritz

20 g Sirup

200 ml Mineralwasser

2-3 Eiswürfel

1 Zitronenscheibe

Sirup in ein Glas füllen, dann Eiswürfel darauf geben, mit Mineralwasser auffüllen, die Zitronenscheibe hineingeben und servieren.

Rooibos Latte mit Vanille

Für 1 Latte

koffeinfrei, Eisenquelle

1 Beutel Rooibos Vanille-Tee

200 ml Wasser

100 ml geschäumte Milch

Den Tee mit kochendem Wasser aufgießen, abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen, dann die Milch zugeben und servieren. Nach Belieben mit etwas gemahlener Vanille verfeinern.

Alex & Sarah

