

# Rezept Stillkugeln

## Stillkugeln (Milchbildungskugeln)

### Ziel und Zweck

Optimale Förderung/Unterstützung der Milchbildung bei Frauen mit:

- Mangelhafter Milchbildung bei früheren Kindern
- Primipara mit verspätetem Milcheinschuss und / oder verzögertem Einsetzen der Milchproduktion
- Motivierte Frauen

### Rezept 1

250 gr. Weizen  
125 gr. Gerste  
125 gr. Hafer  
Handvoll gehackte Cashewnüsse  
150 gr. Butter  
150 gr. Vollrohrzucker

### Zubereitung

Das Getreide wird fein gemahlen. Rösten Sie das Mehl mit den Cashewnüssen in einem Topf an, bis es leicht braun wird und stark duftet. (Wenn ihr zulange wartet verbrennt Euch das Mehl und die Kugeln werden dunkelbraun und sind zwar noch geniessbar - aber nicht wirklich angenehm zu essen)

Geben Sie jetzt die Butter hinein und rühren Sie weiter, bis Sie ganz geschmolzen ist. Als letztes fügen Sie den Zucker dazu und nehmen jetzt nach 10 -15 Sekunden den Topf vom Feuer.

Um die Kugeln gut Formen zu können, geben Sie 2 - 3 Esslöffel Wasser hinzu (braucht mehr - damit sich die Masse verbindet - einfach vorsichtig Wasser hinzugeben - so dass man die Kugeln formen kann)

Die Kugeln sollen geformt werden solange die Masse noch warm ist. Kugeln sollten einen Durchmesser von 2.5 - 3cm haben.

Die Menge reicht für ungefähr 2-3 Wochen (hängt von der Grösse der Kugeln ab!) und man soll nicht mehr als 3 an einem Tag nehmen.

### Rezept 2

1kg **grob** geschroteten Weizen, Gerste und Hafer mischen. Das in einer Pfanne rösten bis es beginnt sich zu bräunen. 300g gekochten Vollreis, 350g Butter die gibt man kalt dazu und rührt sie zusammen mit einem Glas Wasser ein. Dann noch 300g Honig hinzufügen.

Aus der Masse Bällchen von ca. 2cm Durchmesser formen und am Tag zwei bis drei Kugeln essen.

- Naturheilmittel
- Gesunde Ernährung
- Schönheitspflege



Neue Bahnhofstrasse 12  
3110 Münsingen  
031 721 10 06  
[www.drogerie-luethi.ch](http://www.drogerie-luethi.ch)