



MAMA mami

mit viel Liebe zubereitet

SUPPEN

TCM-Kraftsuppe mit Huhn

Allergene: L

Über die heilsame und kraftspendende Wirkung der Hühnersuppe haben schon unsere Urgroßmütter gewusst und sie wird in den unterschiedlichsten Kulturkreisen zur Stärkung serviert. In diesem Rezept nach den Lehren der Traditionell Chinesischen Medizin, die uns in puncto gesunder Ernährung einen großen Schritt voraus sind, sind neben den üblichen Suppen-Gemüsen zum Beispiel auch Goji-Beeren und Datteln mit dabei. Deine Suppe war über vier Stunden am Herd und hat demnach so viel Energie getankt – du wirst die Power direkt spüren!

Zubereitung: Du kannst die Kraftsuppe gerne immer wieder schluckweise trinken oder mit einer schnellen Einlage (Reis, Gerste oder klein geschnittenes frisches Gemüse) genießen. Wir empfehlen immer wieder, unsere Eintöpfe oder pürierte Suppen zum Aufwärmen mit ein paar Schlucken deiner Kraftsuppe zu strecken und gleichzeitig zu stärken.

Zutatenliste: Wasser, Huhn (11%), SELLERIE, Karotten, Petersilwurzeln, Lauch, Datteln, Ingwer, Shitake-Pilze, Goji-Beeren, Gewürze (Salz, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren)

everyone loves chicken soup

TCM-Kraftsuppe mit Gemüse

Allergene: L

Die vegetarische Variante der klassischen Hühner-Kraftsuppe bereiten wir mit extra-viel saisonalem Gemüse und Kräutern zu, die Datteln und die Rote Rübe verleihen deiner Power-Brühe die ganz besonders schöne Farbe. Diese Suppe steht ihrer großen Schwester um nichts nach - in der TCM hat sie bereits seit über zweitausend Jahren ihren festen Platz. Durch das Einkochen von Unmengen an frischem Gemüse und Gewürzen soll sie stärken und wohltuen. Ihre Wirkung entfaltet sie dadurch, dass sie besonders lange gekocht wird. Wo man zunächst denkt, dass durch den langen Erhitzungsprozess nicht mehr viele Nährstoffe übrig bleiben, ist das Gegenteil der Fall: Den zugefügten Lebensmitteln sollen auf diese Weise wichtige Nährstoffe entzogen werden, um sich dann als dichtes Netz in der Flüssigkeit anzureichern. Klingt vernünftig, ist es auch! Prost - Mahlzeit.

Zubereitung: Du kannst die Kraftsuppe gerne immer wieder schluckweise trinken oder mit einer schnellen Einlage (Reis, Gerste oder klein geschnittenem frischen Gemüse) genießen. Wir empfehlen, unsere Eintöpfe oder pürierten Suppen zum Aufwärmen mit ein paar Schlucken deiner Kraftsuppe zu strecken und gleichzeitig zu stärken.

Zutatenliste: Wasser, Gemüse (37%) (SELLERIE, Karotten, Petersilwurzeln, Pastinaken, Rote Rüben, Fenchel, Lauch), Datteln, Ingwer, Shitake-Pilze, Goji-Beeren, Gewürze (Salz, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Kreuzkümmel, Koriander)

veggie power

Maroni-Pilzcremesuppe

Allergene: A, L

Zu Weihnachten soll's was ganz Besonderes sein: als Vorspeise kochen wir euch also eine Suppe mit Zauberkraft. Maroni. Die sind so gesund, da dürft ihr gerne mit großem Löffel zulangen. In Kombination mit verschiedenen Pilz-Sorten ist dieses Gericht nicht nur dem Weihnachtsfest würdig, sondern auch wohlig wärmend, geschmackvoll und cremig. Wir wünschen euch also von ganzem Herzen eine schöne Weihnachtszeit und hoffen, die Zauberkraft der Suppe bringt euch in die passende Stimmung. Die Weihnachtsmärkte haben auch geöffnet, sollte Bedarf bestehen. Wir können uns richtig gut vorstellen, wie ihr alle dick eingemummelt mit roten Nasen - bezaubert von den vielen Lichtern in der verschneiten Wiener Innenstadt - nachhause kommt und euch rasch mit unserer heißen Maroni-Pilzcremesuppe vor den Ofen setzt. Mit der ganzen fröhlichen und glücklichen Kinderschar zusammen in Ruhe und in Frieden. Realitycheck? Nein, danke.

Zubereitung: Langsam in einem Topf erwärmen und mindestens auf 75 erhitzen (das tut den Erdäpfeln in unserer Suppe gut), Die alte Haushaltsregel, Pilze nicht mehr erneut aufzuwärmen stammt übrigens noch aus einer Zeit, als es noch keine Kühlschränke gab. Nimm einfach immer so viel, wie du essen magst und stell den Rest in der Flasche wieder zurück ins Kalte. Dann ist alles gut.

Zutatenliste: Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Erdäpfel, Maroni (9%), gemischte Pilze (9%), Wurzelgemüse gemischt (Karotten, SELLERIE, Peterwurzel), HAFERCUISINE (Wasser, HAFER, Sonnenblumenöl, Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Meersalz), Zwiebel, Datteln, Gewürze (Thymian, Bockshornklee, Salz, Pfeffer, Muskat, Nelke)

magic potion

Rote Rüben-Kokos-Suppe mit Himbeeren und gerösteten Kürbiskernen Allergene: L

Diese Suppe ist der Wahnsinn! In unserem Healing Foods-Lehrgang war dieses Gericht unser absolutes Highlight. Warum wir erst jetzt damit herausrücken? Wir sind ehrlich zu euch: Die Produktion des Himbeermarks, das die Suppe zum Star werden lässt, ist aufwändig und teuer. Aber für euch lassen wir uns nicht lumpen und in dieser Woche darf sie glänzen. Wir freuen uns so sehr. Die Rote Rübe zählt übrigens zu den wichtigsten Nahrungsmitteln in der gesunden Küche. Frauen dürfen auch über das Wochenbett hinaus in Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen baden! Und die Rote Rübe hat all das im Überfluss zu bieten. Das Gemüse hat einen sehr hohen Nährwert, aufgrund des hohen Wasseranteils allerdings nur wenig Kalorien. Deshalb wird diese Suppe auch mit Kokosmilch zubereitet - der hohe Fettgehalt engagiert sich sehr für deine Energie-Versorgung. Zusammen mit den Anthocyanen in der Himbeere soll euch diese Suppen-Königin stärken und fit für den Frühling machen.

Zubereitung: Wir empfehlen dir, die Suppe beim sanften Erwärmen mit ein paar Schlucken Wasser oder klarer Suppe zu strecken. Damit die Vitamine bestmöglich erhalten bleiben, halte sie nicht lange warm, sondern stell die Reste schnell wieder zurück in den Kühlschrank. Und wenn du dort noch einen Klecks (Kokos)Joghurt findest: passt super dazu!

Zutatenliste: Rote Rüben (28%), Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Himbeermark (10%), Kokosmilch (10%), Zwiebel, Ingwer, Reissirup, Pipali, Salz, Vanille; optional: Kokosflocken, Kürbiskerne

bathing in nutrients

Hilf uns dabei, noch besser zu werden und nimm dir ein paar Minuten Zeit für einen kurzen Feedback-Fragebogen. Deine Mühe wird mit einem 5€-Rabatt auf deine nächste Bestellung belohnt. Vielen Dank!



FRÜHSTÜCKE DER WOCHE

Reis-Congee mit Kirsch-Kompott und gerösteten Haselnüssen

Allergene: H

Reis ist ein hervorragender Energielieferant und eines der wichtigsten & leicht verdaulichen Lebensmittel. In der TCM wird Reis sogar als Heilmittel therapeutisch eingesetzt. Er wirkt harmonisierend, ist eben leicht verdaulich und entgiftend, wodurch er sich besonders für EntLASTungs-Tage, wie das Wochenbett, der Erholungsphase nach einer Krankheit, zum Entschlacken oder auch während stressiger Tage eignet. Das Kirsch-Kompott ist ein guter Vitaminlieferant und enthält in unserer Zubereitung die Gewürze Kardamom, Zimt und Anis und eine gute Prise Vanille für die Glücksgefühle. Alle roten Lebensmittel – eben auch die Kirschen – enthalten Anthocyane und diesen wiederum wird eine entzündliche, antioxidative und antimikrobielle Wirkung nachgesagt. Spürst du's schon?

Zubereitung: Dieses Congee hat im Glas etwas nachgezogen, du bekommst es aber gut mit einem Schuss Reismilch wieder in Form, Wasser tut's auch. Nach Belieben kannst du dabei noch mit etwas Ahornsirup süßen. Vergiss nicht, dir auch das Kirsch-Kompott zu erwärmen – für die leichte Verdaulichkeit brauchst du ausschließlich warme Nahrungsmittel!

Zutatenliste Congee: Wasser, Mandelmilch (Wasser, MANDELN, Meersalz), Reis (12%), Datteln, Chiasamen, Kokosöl, Zitrone, Gewürze (Zimt, Vanille, Kardamom, Salz)

Zutatenliste Kompott: Kirschen (79%), Wasser, Datteln, Zitrone, Kokosöl, Gewürze (Sternanis, Zimt, Vanille, Salz)

*Let food be the medicine.
Hippocrates*

Gingerbread Oats mit Kürbis-Apfel-Mus und gerösteten Mandeln

Allergene: A (H)

Oooh - wie schön! Ist der Geruch von Lebkuchen für euch auch der Inbegriff von Weihnachten? Die Zusammensetzung der verschiedenen Gewürze wie Zimt, Muskat, Nelke, Fenchel, Anis oder Kardamom ist perfekt: und zwar sowohl für Weihnachten als auch für deinen Körper. Alles wärmende Zutaten, die nicht nur schmecken, sondern auch dafür sorgen, dass dein Körper für den Tag genügend Energie speichern kann und dich stärken und nähren. Und was hat jetzt der Kürbis bitte in deinem Apfelmus zu suchen? Habt Vertrauen in unsere Kochkünste und gebt uns und der Kombi eine Chance. Kürbis und Apfel harmonieren nicht nur farblich wunderbar, sondern auch im Geschmack. Wir geben auch Apfel in eure Kürbissuppe, warum also nicht Kürbis in euer Apfelmus. So einfach, so gut.

Zubereitung: Unsere Getreide-Frühstücke ziehen in den Gläsern alle etwas nach, das heißt beim Erhitzen braucht's in der Regel immer noch etwas Flüssigkeit, nimm Hafer- oder Mandelmilch, das passt hier am besten! Das Mus lässt du dir am besten in einem kleinen Topf warm machen, damit dein Körper alle Nährstoffe gleich gut aufnehmen kann – ohne Energie fürs Wärmen in deinem Magen zu verschwenden!

Zutatenliste Porridge: Hafermilch (Wasser, VollkornHAFERflocken, Sonnenblumenöl, Salz), Wasser, HAFERFLOCKEN (16%), Datteln, Kokosöl, Lebkuchengewürz (2%) (Zimt, Muskatnuss, Koriander, Gewürznelken, Ingwer, Fenchel, Piment, Anis, Sternanis, Pfeffer, Cardamomsaat)

Zutatenliste Mus: Äpfel (50%), Kürbis (49%), Honig, Gewürze (Kurkuma, Zimt, Nelke)

christmaszzy soulfood

Bratapfel-Zimt-Porridge

Allergene: A

Diese Porridge-Variante ist ein Klassiker und deshalb ab sofort durchgängig in unserem Shop erhältlich. Schmeckt ja wirklich jedem, kann echt nix schiefgehen. Haferflocken sind wieder die Basis dieses nahrhaften Frühstücks und den besonderen Pepp bekommt das Gericht durch die vorher in wenig Kokosfett angebratenen Äpfel. Schale bleibt dran, hat schon meine Oma immer gesagt: die meisten Vitamine sind da drin. Und sie hatte tatsächlich recht: geschälte Äpfel enthalten weniger als halb so viel Vitamin C, Folsäure und Ballaststoffe wie Äpfel mit Schale. Wer bei Bratapfel ganz automatisch an Weihnachten denkt, liegt falsch: eine gestärkte Mitte brauchen wir das ganze Jahr und da passen sie hervorragend hin, die kleinen gebratenen Apfelstückchen.

Zubereitung: Unsere Getreide-Frühstücke ziehen in den Gläsern alle etwas nach, das heißt beim Erwärmen braucht's in der Regel immer noch etwas Flüssigkeit, in diesem Fall vielleicht einen Schluck Apfelsaft oder Hafermilch, je nachdem, wie süß du es gerne magst.

Zutatenliste: Äpfel (32%), HAFERMILCH (Wasser, VollkornHAFERflocken, Sonnenblumenöl, Salz), HAFERFLOCKEN, Ahornsirup, Leinsamen, Kokosöl, Zimt (2%)

X-Mas all year long

HAUPTSPEISEN IN DIESER WOCHE

Bunter Gemüse-Eintopf mit Dinkel

Allergene: A, L

Hier drin findest du alles, was Rang und Namen hat: so bunt - so vielfältig sind die Gemüsesorten, die zusammen mit ganzen Dinkel-Körnern zu einem Eintopf verarbeitet werden. Karotten, gelbe Rüben, Sellerie, Erdäpfel, Fisolen, Champignons, Erdäpfel, ein ausgewogener Mix aus Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, der dich mit viel Energie versorgen soll. Besonders hervorheben möchten wir diesmal gerne die Fisolen: Hülsenfrüchte sind ja eine hervorragende Eiweiß- und Eisen-Quelle, Fisolen haben zudem einen Ballaststoffanteil von über 20 Prozent! Wusstet ihr, dass wir bei diesem Gemüse die noch unreifen Hülsen der Gartenbohne essen? Wenn diese einmal reif sind, sind sie ungenießbar, dann können nur noch die Samen gegessen werden. Und ungekocht sind sie außerdem giftig. Was sagt die TCM dazu? Die FSOLE wird dem Element ERDE zugeordnet und hat einen besonderen Bezug zu Milz und Niere und sie soll in der Lage sein, Feuchtigkeit auszuleiten. Daher kann sie gut bei Schwäche in der Mitte eingesetzt werden. Na bitte - sagen wir doch: rundum gesund! Den Eintopf gibt's bei uns übrigens auch als glutenfreie Variante mit Buchweizen oder für die besonderen Entschlackungs-Tage mit der noch unreifen Dinkel-Variante: dem Grünkern.

Zubereitung: Bitte über 70 Grad erwärmen, ist sowieso immer die Empfehlung, aber bei den Gerichten, die Erdäpfel enthalten, besonders. Wenn du Parmesan zuhause hast, kannst du deinen Eintopf damit bestreuen: Dann erinnert unser Eintopf ein wenig an original italienische Minestrone.

Zutatenliste: Gemüse (52%) (Erdäpfel, Tomaten, Champignons, Fisolen, Karotten, gelbe Rübe, SELLERIE, Lauch), DINKEL gekocht (18%), Wasser, Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Sonnenblumenöl, Gewürze (Salz, Paprikapulver, Garam Masala, Kurkuma, Pfeffer)

canefree package

Süßkartoffel-Auflauf mit Linsen

Allergene: C, G, L

Wusstest du, dass die Süßkartoffel zu einer völlig anderen Gemüsekategorie zählt als der herkömmliche Erdapfel? Süßkartoffeln gehören – so wie die Karotte, die Pastinake oder Rote Rübe – zu den Wurzelgemüsen! Die orangefarbene Knolle stärkt nach TCM besonders gut unsere Verdauungskraft und den Stoffwechsel und stillt mit seinem Geschmack auch unseren Gusto nach Süßem – deinen Heißhungerattacken kann also schon mal vorgebeugt werden. Die eiweißreichen roten Linsen sind nicht nur für Vegetarier eine hervorragende Eiweißquelle, sie stärken wie alle anderen Hülsenfrüchte übrigens auch deine Nieren-Kraft.

Zubereitung: Stelle das Glas mit dem Auflauf in dein Backrohr - zirka 10 Minuten bei 160 Grad sollten ausreichen.

Zutatenliste: Süßkartoffel (35%), rote Linsen (24%), Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Feta (WEICHKÄSE aus Schafmilch), Zwiebel, Tomatenmark, Parmesan (MILCH, Salz, Lysozym aus Ei), Ghee (MILCHFetterzeugnis), Gewürze (Oregano, Kurkuma, Asafoetida, Pipalischoten, Salz, Pfeffer)

digestive balance

Weihnachtsragout mit Apfel & Kräuterseitlingen dazu Süßkartoffel-Sellerie-Püree

Allergene: A, G, L

Wochenbett zu Weihnachten? Da dürfen wir doch gemeinsam mal kurz die rosarote Brille aufsetzen, das ist erlaubt. Und was seht ihr da? Überall leuchtende Kerzen und leuchtende Augen - mit Tränen gefüllt die von Oma und Opa -, ein reich geschmückter Riesen-Weihnachtsbaum, es riecht nach Wachs, Tannennadeln, Zimt und nach den mitgebrachten Vanillekipferl. Ihr sitzt gut eingekuschelt mit eurem Neankömmling im Arm am Sofa neben dem Baum und lauscht eurem Lieblings-Weihnachtssong. Kinder verändern Weihnachten, es bekommt irgendwie eine andere Bedeutung, das Fest der Liebe ♥ Lasst euch davon verzaubern!

Und was gibt's zu essen: Unser Rinder-Ragout mit tollen Gewürzen, Äpfeln und Kräuterseitlingen, dazu Süßkartoffel-Sellerie-Püree - wochenbett-tauglich und weihnachtlich zugleich. Wir wünschen euch von ganzem Herzen ein zauberhaftes Weihnachtsfest. Merry Christmas!

Zubereitung: Das Ragout lässt sich leicht langsam in einem kleinen Topf erwärmen, die Kräuterseitlinge bitte erst zum Schluss dazu, wenn alles schön heiß ist, und nur noch ein bisschen bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Beim Püree brauchts vermutlich noch ein bisschen Wasser oder Hafermilch, rühren, rühren, rühren, das ist's ganz schnell wieder gut in Schuss! Preiselbeeren passen übrigens gut zu unserem Ragout, hast du welche im Kühlschrank?

Zutatenliste Eintopf: Wurzelgemüse (SELLERIE, Karotte, gelbe Rübe, Pastinake, Rote Rübe), Rindfleisch (14%), Apfel (9%), Kräuterseitling (4%), Zwiebel, Dörrpflaumen, Ingwer, Olivenöl, Gewürze (Paprika, Salz, Thymian, Zimt, Wacholderbeeren, Pfeffer, Lorbeer)

Zutatenliste Püree: Süßkartoffel (42%), SELLERIE (21%), HAFERMILCH, BUTTER, Gewürze (Salz, Nelke, Pfeffer, Muskat)

it's christmas time

COUPLE-UP-GERICHT DER WOCHE

Chillig Chicken

Allergene: F, N

Unser gemütliches Hendl-Gericht macht seinem Namen alle Ehre. Was ist uns neben der guten und gesunden Ernährung das Allerwichtigste? Richtig, ihr habt gut aufgepasst: Ruhe, einfach mal eine kurze Pause! Im Wochenbett gilt das auch für eure Partner und Partnerinnen - raus aus der Küche und ab ins Bett, es ist Kuschelzeit! Zartes Hühnerfleisch mit einer großen Portion frischem Gemüse, alles angebraten mit den typischen Sweet Chili-Gewürzen Honig, Ingwer, Sojasauce und Limette. Geht Liebe wirklich durch den Magen? Wir sind überzeugt davon: Jawoll. Gemütlich auf dem Sofa oder im Wochen-Bett essen, Baby bestaunen und dabei gemeinsam das Gefühl einer frischgebackenen Familie genießen. Klingt traumhaft, oder?! Ganz so rosarot ist das Wochenbett ja leider nicht (immer), aber vielleicht sieht eure Welt nach einer Portion Chillig Chicken wieder ein kleines bisschen besser aus!

Zubereitung: Chillig Chicken genauso wie deine Wochenbett-Gerichte auch einfach im Glas Wasserbad erwärmen und bisschen ziehen lassen, damit's auch in der Mitte des Glases schön heiß wird. Rein in die Pfanne und nochmal gut durchrösten ist auch eine Option, ganz nach Belieben.

Zutatenliste: Huhn (56%), Karotten, Wasser, Zucchini, Lauch, Chili Sauce (Zucker, Chili, Weingeistessig, Maltose, modifizierte Stärke, Ananas, Salz, Tomatenpüree, Knoblauch, Hefeextrakt), Ingwer, SESAMÖL, SOJASAUCE glutenfrei, Limette, Salz

Zutatenliste Beilage: Wasser, Reis (33%), Salz, schwarzer SESAM

family first

FAMILY PLUS

Polpetta al ragù

Allergene: A, C, G

Zu unserer Vorstellung von Rund-um-Versorgung gehört auch, dass die Kids happy sind. Pilz-Quinoa-Pfanne ist nicht die Lieblingsspeise eurer 3-Jährigen? Unwahrscheinlich. Dennoch sorgen wir für diesen Fall vor und servieren euren Kleinen Fleischbällchen in Tomatensauce. Assoziationen zum schwedischen Möbelhaus sind nachvollziehbar aber unbegründet: Unser Family-Gericht ist mit ausgewählten Zutaten zubereitet und auf den feinen Gaumen von - sagen wir mal vorsichtig - manchmal etwas wählerischen kleinen Gourmets abgestimmt. Wir garantieren nichts, hoffen aber sehr, euch ein paar Minuten genussvolle Stille am Familientisch zu verschaffen.

Zubereitung: Wir gehen davon aus, dass ihr den Schrank voll mit der Lieblings-Pasta eurer Zwerge habt - also, rein damit ins kochende Wasser, Sugo aufwärmen und bitte peinlichst genau entsprechend der Vorgaben der kleinen Chefs anrichten. Ruhe genießen.

Zutatenliste: Tomatensauce, Rindfleisch, Eier, Parmesan (MILCH, Salz, Lysozym aus Ei), Zwiebel, Tomatenmark, MILCH, Semmelbrösel (WEIZENMEHL, Hefe, Salz), Olivenöl, Knoblauch, Ahornsirup, Gewürze (Oregano, Salz, Zimt, Muskatnuss)

enjoy the silence

SNACKS

Christmas Crunchies

Allergene: A, F, G, H

Weihnachten naht und gerade mit kleinen Kindern darf man ganz intensiv in die passende Stimmung eintauchen. Wir hören die eine oder andere Mami Weihnachtslieder summen, es ist Kekse-Zeit und wir verwöhnen euch mit einer winter- und weihnachtlichen Crunchy-Köstlichkeit. Haferflocken und ein Mix aus verschiedenen Kernen sind die Basis, sehr gut, das unterstützen wir zu 100 Prozent. Zimt, Nelke und Honig als geschmacksgebende Gewürze: super - alles Wochenbett-tauglich und mit Mehrwert. Aber - was ist denn bitteschön hier los!? - jede Menge zarte dunkle Schokolade? Und das im Wochenbett?? Da müssen Christkind und Weihnachtsmann ihre Finger im Spiel haben. Klare Empfehlung von Women's Nature: knabbert sie alle schnell weg, bevor eure Doula um die Ecke schaut und euch was von Insulinspiegeln und Heißhunger erzählt.

Zutatenliste: Schokolade (Kakaomasse, Zucker, Kakaobutter, Vanille), HAFERFLOCKEN, HASELNÜSSE, Kernemix (Sonnenblumenkerne, SOJABOHNEN, Kürbiskerne, Meersalz), weiße Schokolade (Zucker, Kakaobutter, VOLLMILCHPULVER, SÜßMOLKENPULVER, SOJALecithine), Honig, Kokosöl, Ingwer kandiert (Ingwer, Zucker, Dextrose), Gewürze (Zimt, Ingwer, Nelke)

eat them all before the doula comes

TREAT YOURSELF

Apple Strudel Blissballs

Allergene: H

Stella hat ihr neues Bällchen-Rezept zum ersten Mal bei unserer Eröffnungsfeier im Women's Nature ausprobiert. Wir vermuten, sie haben magische Fähigkeiten, denn sie waren so schnell weggezaubert, dass wir nicht mal drei Stück für unser Fotoshooting in Sicherheit bringen konnten. Wir denken also, sie kommen gut an und nehmen sie gerne in unser Snack-Sortiment auf. Es gibt so viele verschiedene Gewürze und wertvolle Zutaten in diesem süßen Snack, man würde es ihnen gar nicht ansehen. Versucht mal, die verschiedenen Aromen von Datteln, Äpfeln, Mandeln, Zimt und Zitrone zu erschmecken und lasst euch selbst vom fruchtig-nussigen Geschmack dieser kleinen Kugeln verzaubern.

Zutatenliste: Datteln, MANDELN, Apfelringe getrocknet (10%), MANDELMUS, Kokosöl, Ahornsirup, Zitronenschale, Zimt, Salz, Muskatnuss; Topping: MANDELN, Kokosblütenzucker, Zimt, Vanille

magic power balls

Dattel Salted Caramel

Allergene: H

Unser Dattel-Karamell eignet sich hervorragend zum Dippen von frischem Obst, als Topping für dein Frühstücks-Porridge oder auch als Brot-Aufstrich. Wir verwenden für diese cremige Köstlichkeit die Königin unter den Dattelfrüchten: Medjools überragen sowohl von ihrer Größe als auch von Süße und Geschmack all ihre Kolleginnen um Längen. Für euch nur das Beste! Mandelmilch, Mandelmus, Vanille, Zimt und Meersalz-Flakes machen diese süße Köstlichkeit - übrigens ganz ohne raffinierten Zucker - zum Star! Herzlich Willkommen in den heiligen Reihen unserer Women's Nature-Sweets, da schafft's definitiv nicht jeder rein!

Zutatenliste: Datteln (68%), MANDELMILCH, MANDELMUS, Meersalz, Zimt, Vanille

Dig in!

Kaiserschnitten

Allergene: A, H

Du hattest eine Bauchgeburt? Dann hast du dir unsere Kaiserschnitten mehr als verdient. Es geistert ja immer noch die Idee herum, dass ein Kaiserschnitt die - salopp formuliert - "einfachere" Methode einer Geburt sei. Wir wissen, dass dem bestimmt nicht so ist. Die ersten Tage und manchmal auch Wochen nach der Bauch-OP brauchst du eine Extra-Portion Unterstützung, ein zusätzliches Paar Hände und viel Hilfe für Haushalt & Co. Als Doulas können wir einen Teil davon abdecken - Women's Nature liefert dir auf Wunsch gerne etwas ganz Besonderes dazu: Unsere Kaiserschnitten! Abgesehen von den üblichen wohltuenden und unterstützenden Zutaten erarbeiteten wir hier ein Rezept mit Sanddorn und Rosenblüte, die nicht nur als optisches Highlight auf deinen Kaiserschnitten zum Einsatz kommen. Schokolade, Nüsse und Lavendelblüten helfen deiner Seele, um nach deiner Bauchgeburt auch mental wieder Kraft zu sammeln.

Übrigens - wenn du dich mit anderen Bauchgeburts-Mamas austauschen möchtest, bietet Sarita bei uns im Women's Nature jeden zweiten Freitag ein gemütliches Beisammensein an. Komm vorbei mit all den Themen, die dich zu deinem Kaiserschnitt-Erlebnis noch immer oder vielleicht auch nicht mehr beschäftigen. Du bist herzlich willkommen!

Zutatenliste: HAFERMEHL, Datteln, Schokolade (Kakaomasse, Kakaobutter, Süßmolkenpulver (MILCH), Lecithine (SOJA), Vanilleextrakt), MANDELMEHL, Kokosmilch, MANDELN, MANDELMUS, Sanddorn-Mus, Kokosfett, Blütenmix (Rose, Lavendel, Sanddorn, Kornblume), Gewürze (Kardamom, Salz, Vanille)

Cheers to the empress!

Women's Nature Gerstentrunk

Allergene: A

Die Geschichte unseres Gerstentrunks geht so: Wir hatten Gersten-Apfel-Frühstück am Programm und nach dem ganzen Einweich- und Koch-Prozedere der wohltuenden Gerste erinnere ich mich an die Worte unserer TCM-Kochtrainerin: "Gerstenwasser ist ein absolutes Wundermittel." Gerade noch rechtzeitig, bevor der - zugegeben nicht sehr ansehnliche - graue Schlatz (entschuldigt, bitte) im Ausguss landete. Und schon war unser großartiges Team am Start: Im Nu wurde aus dem Wasser, in dem die Gerste gekocht wurde, der Women's Nature Gerstentrunk, aufgepeppt mit verschiedenen Gewürzen, ein wenig Zitrone hier, ein bisschen Apfelsaft da. Die Auswirkungen des Gerstenwassers auf die Gesundheit lesen sich wie im Bilderbuch: Vorlesen dürfen wir dir die Geschichte wegen der Lebensmittel-Verordnung leider nicht, Österreich ist da sehr streng.

Beim Ausliefern hab ich mich dann noch für unser Gebräu entschuldigt, so nach dem Motto: "Naja, das wird jetzt geschmacklich nicht das Highlight unserer Box - aber da müsst' ihr durch. Der Gerstentrunk ist ein wahres Wunder!" Keine paar Stunden später hatten wir folgende Nachrichten in unserem Postfach: "Dieser Gerstensaft 🤩 OMG, ich liebe den 😊!" oder "Ich brauch mehr davon." und "Dieses Gersten-Apfel-Getränk ist ziemlich gut! Wir sind gespannt auf den Rest!" So macht Kochen Freude.

Zutatenliste: GERSTENWASSER (47%) (Wasser, Gerste), Apfelsaft naturtrüb, Datteln, Ingwer, Zitronenschale, Zimt, Kakao, Nelke, Salz

OMG, I love it!



Ist es deine letzte Bestellung? Gib uns kurz Bescheid und wir setzen dich auf unsere Pfand-Abhol-Liste. Bei nächster Gelegenheit holen wir die leeren Gläser wieder ab und überweisen dir deinen Einsatz retour. Oder du kommst zu einem unserer BBB-Treffen und nimmst das Leergut gleich mit. Wir freuen uns auf dich!