



MAMA menu

2

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

Röstkarotten-Suppe mit schwarzem Sesam

Allergene: L, (N)

Wurzelgemüse sind die leicht verdaulichste und damit erste Wahl als Nahrungsmittel fürs Wochenbett. Die Karotte liegt da quasi auf der Hand. Aber warum nur machen wir uns die Mühe und schneiden frische Karotten in schöne Streifen, rösten sie lange im Backrohr und pürieren sie erst danach zu dieser bekömmlichen Suppe? Das hätten wir auch einfacher haben können, denkst du? Nicht mit uns! Die Zubereitung im Rohr wirkt nach den Lehren der TCM besonders erwärmend und passt daher herrlich in unsere gesunde Küche. Der süße Geschmack stärkt deine Mitte – und hat oben drauf den positiven Nebeneffekt, deinen Süßhunger zu verringern. Von uns gibt's fünf Sterne.

Zubereitung: Erwärm deine Suppe bitte möglichst schonend - wahrscheinlich hat sie im Glas ein wenig eingedickt, mit ein paar Schlucken (Kraft)Suppe bestimmst du deine Lieblings-Suppen-Konsistenz selbst. Dazu gibt's schwarzen Sesam: streu!

Zutatenliste: Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Karotten (32%), Ingwer, Zitrone, Kokosöl, Gewürze (Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Pippali); optional: schwarzer SESAM

need some belly sweet talk?

Erdäpfel-Mohn-Suppe

Allergene: A, H, L, O

Seit vielen Jahren lässt sich der Trend beobachten, dass der Verzehr von Speisefrischkartoffeln langsam aber stetig zurückgeht. Die gesunde Knolle landet als Pommes im Fritter oder wird industriell zu Chips & Co weiterverarbeitet. In unserer Küche darf der Erdäpfel sein volles Wirkungsspektrum zeigen. Und was hat der Mohn in deiner Suppe zu suchen? Zugegeben, du könntest die beruhigende und schmerzstillende Wirkung der Opiate sicherlich gut gebrauchen, diese wurden unserem handelsüblichen Mohn aber schon seit vielen Jahrzehnten weggezüchtet. Die TCM schätzt Mohnsamen allerdings aufgrund vieler anderer Eigenschaften sehr. Mit Mohn verbinden wir hierzulande hauptsächlich die süße Küche in Richtung Strudel & Nudel, diesem Imageproblem setzen wir nun etwas entgegen und servieren wir ihn jetzt mal als Suppe. Da schau her!

Zubereitung: Achte bitte darauf, deine Erdäpfelsuppe gut durchzuerhitzen, ein paar Minuten bei über 70 Grad tun ihr sehr gut. Gerne kannst du wieder ein paar Schlucke Kraftsuppe zum Strecken verwenden, falls die Konsistenz etwas eingedickt hat.

Zutatenliste: Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Kartoffeln (26%), Hafercuisine (HAFER, Sonnenblumenöl, Johannisbrotkernmehl, Salz), Weißwein (SULFITE), Zwiebel, MOHN (2%), Gewürze (Majoran, Salz, Pfeffer, Asafoetida)

potato & poppy: BFF

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

Mellow Yellow Frühstückreis mit Beerenröster und gerösteten Mandelstiften

Allergene: H

Beim Versuch, unser Sortiment zu erweitern, basteln wir im Hintergrund stetig an neuen Rezepten - ein guter Milchreis für eurer Frühstück ist uns schon lange ein Anliegen und: tadaaa! Hier ist er, der herzerwärmende goldene Frühstückreis. Aufgepeppt mit wärmenden Zutaten wie Kurkuma und Zimt kommt in diesem Rezept ein kleines bisschen Kokosblütenzucker zum Einsatz: dieser lässt euren Insulin-Spiegel nur ganz langsam ansteigen und demnach auch langsam wieder abfallen und die gesamte Energie dieses Power-Frühstücks steht euch länger zur Verfügung - für kuschelige Vormittage, die ihr mit euren Liebsten verbringt.

Zubereitung: Wie immer gilt: Beim Aufwärmen bitte einen Schuss (Mandel)Milch dazu, so bekommt ihr die cremige Konsistenz wieder gut hin. Dazu gibt's in dieser Woche unseren köstlichen Beerenröster - damit braucht ihr nicht zu sparen! Habt einen schönen Vormittag!

Zutatenliste Milchreis: MANDELMILCH, Reis (16%), Kokosblütenzucker, Gewürze (Zimt, Kurkuma, Vanille); optional: MANDELSTIFTE

Zutatenliste Beerenröster: Beeren (96%), Datteln, Kokosöl, Gewürze (Zimt, Sternanis, Kardamom)

heartwarming & golden

Hafer-Chia-Congee mit Zwetschkenröster

Allergene: A

Hafer zählt in der TCM zu den wichtigsten Getreide-Sorten und wir könnten dir stundenlang von seiner wertvollen Wirkweise erzählen. Dürfen wir allerdings laut Lebensmittelverordnung nicht, weil wir dir selbstverständlich nichts versprechen können. Das finden wir schade, aber wir hoffen, du weißt, dass wir dir nur Gutes tun wollen! Sowohl aus Sicht der TCM als auch aus westlicher Sicht kommt man an Haferflocken in puncto guter Ernährung allerdings nicht vorbei: sogar die kleinen Superfood-Geschwister namens Chia-Samen sehen daneben ziemlich alt aus: dürfen ein paar davon trotzdem rein in unser Power-Frühstück. Dazu gibt's jetzt gerade unseren beliebten Zwetschken-Röster, köstlich! Traditionell und Women's Nature-mäßig noch mit guten Gewürzen und viel Liebe aufgewertet. Her damit.

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 bietet sich Hafermilch gut an, wenn du zuhause hast. Lass dir von deinen Liebsten noch einen Schuss Ahornsirup drüberträufeln - soooo lecker! Zwetschkenröster gibt's von uns dazu - Herz, was willst du mehr?

Zutatenliste Congee: HAFERFLOCKEN (18%), HAFERMILCH (Wasser, VollkornHAFERflocken, Sonnenblumenöl, Salz), Wasser, Chia-Samen (2%), Kokosöl, Ingwer, Gewürze (Salz, Zimt); optional: MANDELN

Zutatenliste Röster: Zwetschken (86%), Wasser, Datteln, Zitrone, Kokosöl, Gewürze (Zimt, Vanille, Sternanis, Nelke, Salz)

must-have: oats

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

Good Belly Congee

Allergene: F, L, N, (E)

Der Name ist Programm! Wir versuchen bei all unseren Rezepten ja immer den Spagat zwischen wohlschmeckend und wohltuend gut hinzubekommen und das ist uns mit diesem Congee-Rezept wieder - wie wir meinen - gut gelungen! Congees und Kitcharis sind zum Beispiel für die erste Zeit nach einer Geburt oder auch während einer Erkältung oder zum Entschlacken das 5****-Wellness-Programm für deinen gesamten Körper. Jetzt haut uns der weiße Brei alleine kulinarisch nicht wirklich vom Hocker und deshalb verfeinern und würzen wir wieder mit guten und wertvollen Zutaten: Karotte eh klar, bisschen gut gedünsteter Jungzwiebel, Mangold, Fenchelsamen und Bockshornklee und - jetzt bitte Trommelwirbel für die gute Idee - getrocknete Feigen! Ein Energiebooster, der dafür sorgt, dass ihr eure Augen offen halten könnt, zumindest für die nächsten paar Stunden. Jippie, juhu und tralala, wir freuen uns immer so sehr, wenn wir neue Rezepte für euch kreieren dürfen und alles auch noch so viel Sinn macht.

Zubereitung: Congees haben generell eine cremige Konsistenz und lassen sich nur gut aufwärmen, wenn ihr dabei auch immer fleißig umrührt. Eventuell muss noch ein Schuss Kraftsuppe dazu und die gerösteten Erdnüsse im kleinen Extra-Glaserl kommen dann als Topping drauf.

Zutatenliste: Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Reis, Karotten, Mangold, Feigen, Shitake-Pilze, Ingwer, Jungzwiebel, Sojasauce (Wasser, SOJABOHNEN, Speisesalz, Branntweinessig), SESAMÖL, Gewürze (Salz, Fenchelsamen, Bockshornklee)

5-star-wellness

Gemüse-Lasagne mit Kürbis & Blattspinat

Allergene: A, C, G, L

Auch unser bewährtes Lasagne-Rezept hat's in die Reihe der herbstlichen Kürbis-Gerichte geschafft. Die Gemüse-Vielfalt in unserem selbst kreierten und mit viel Liebe frisch gekochten Tomaten-Sugo wird jetzt noch um den Nährstoff-Wunderwuzzi Kürbis ergänzt. Dem eher mäßig gesunden Ruf der Lasagne setzen wir ja immer einiges entgegen. Unsere Variante hat neben den vielen Glücksgefühlen, die ein gutes Pasta-Gericht zweifellos auslöst, wie gewohnt noch viel mehr zu bieten: wertvolle Zutaten für deine Ernährung, zum Beispiel Karotten, Zucchini, Spinat und Tomaten werden von den typisch italienischen Gewürzen begleitet. Bechamel-Sauce auf Ricotta-Basis und jetzt auch noch der Kürbis dazu. Halleluja! In Italien symbolisiert das Servieren einer Lasagne übrigens Geborgenheit, Tradition und Familie.

Zubereitung: Bitte wärm die Lasagne gleich im Glas in deinem Backrohr, so 10 Minuten bei 120 Grad sollten ausreichen. Dazu passt ein Glas Chianti, der gute alte Eros, Blick aufs Meer und eine Fußmassage ... OK – da müsst ihr wohl auf einiges verzichten, aber Augen zu und Fußmassage, das lässt sich einrichten!

Zutatenliste: Gemüse (45%) (Tomaten, Karotten, Zwiebel, Sellerie), Blattspinat (26%), Ricotta (MILCH, Salz), Lasagneblätter (WEIZENGrieß), Kürbis (5%), Parmesan (MILCH, Salz, Lysozym aus Ei), Knoblauch, Olivenöl, Tomatenmark, Honig, Gewürze (Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer, Muskatnuss)

Buon appetito mia cara!

Rindfleisch-Eintopf mit Feigen & Dörripflaumen dazu Cremepolenta

Allergene: A, C, G, L, O

Mit Trockenfrüchten verhält es sich wie mit Koriander: Entweder man liebt sie oder man hasst sie, dazwischen gibt's kaum Abstufungen. Für den zweiten Fall schau dich bitte in unserer dieswöchigen Veggie-Box um, da findest du bestimmt eine gute Alternative. Die getrockneten Feigen und Zwetschken laufen in diesem herzhaften Gericht nämlich nicht nur zur geschmacklichen Höchstform auf. Zum einen sind Trockenfrüchte ein hervorragender Energie-Lieferant und zum anderen ist die Wirkung des Obstes durch den Vorgang des langen Erhitzens zum Trocknen nach Lehren der TCM stark wärmend. Manche Frauen leiden - auch hormonell bedingt - unter einem trägen Stoffwechsel und da schafft Dörrobst sehr oft schnelle Abhilfe. In Kombi mit dem kraftvollen Rindfleisch wird dich dieses Gericht nähren und glücklich machen. Dazu gibt's Cremepolenta und an dieser Stelle möchten wir gerne unsere Julia zitieren: "Cremepolenta ist einfach nur geiler Scheiß!" In diesem Sinne: Guten Appetit!

Zubereitung: Wir waren selbst überrascht, wie gut sich die Cremepolenta erwärmen lässt: mit einem Schuss Kraft(Suppe) und wenig Hitze rühren und rühren. Das klappt!

Zutatenliste Eintopf: Rindfleisch (29%), Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Tomatensauce, Zwiebel, Feigen getrocknet (7%), Rotwein (SULFITE), Pflaumen getrocknet (5%), Olivenöl, Gewürze (Basilikum, Oregano, Kurkuma, grüner Pfeffer, Salz, Pfeffer)

Zutatenliste Cremepolenta: Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Hafermilch (Wasser, VollkornHAFERflocken, Sonnenblumenöl, Salz), Maisgrieß (12%), Parmesan (MILCH, Salz, Lysozym aus Ei), Olivenöl, Gewürze (Thymian, Salz, Pfeffer, Muskatnuss)

hallelujah

COUPLE-UP-GERICHT DER WOCHE

Hühnchenroller mit Schmorkarotten und Tarhonya

Allergene: A, C, L

Mehr Abwechslung bei den Couple-up-Gerichten - na gut, jetzt gibt's aber nichts mehr zu meckern: Eine zarte Hühnchenroulade mit Schmorkarotten aus dem Ofen und dazu Tarhonya, eine ungarische Beilagen-Spezialität, hierzulande auch Eiergerstl genannt, sind neu in unserem Sortiment. Die Lieblingsspeise von Stellas Schwiegermama wird übrigens mit Malzbier aufgegossen und bekommt dadurch einen besonders kräftigen Geschmack. Und zum Schluss wird der Roller auch noch mit einem Schuss Ahornsirup karamellisiert! So gut, ich sag's euch! Zugegeben, dieses Gericht erfüllt streng genommen jetzt nicht alle unsere hohen Ansprüche an gesunde Ernährung, aber die Karotten bemühen sich auf jeden Fall. Versprochen.

Zubereitung: Aufwärmen und genießen. Eventuell Tarhonya in einer extra Pfanne - uns schmeckt's aber auch durchgewurstelt sehr gut.

Zutatenliste Eintopf: Karotten (29%), Huhn (21%), Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Malzbier, Zwiebel, Ahornsirup, Gewürze (Majoran, Salz, Pfeffer)

Zutatenliste Beilage: Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Tarhonya (34%) (WEIZENMEHL, EIER), Zwiebel, Olivenöl, Majoran

partner-dish at its best

FAMILY PLUS

Linsen Bolognese

Allergene: L

Eure Kinder sind große Pasta-Fans, aber bei einer Bolognese ohne Fleisch stellen sie noch die ein oder andere kritische Frage? Keine Sorge, wir haben eine gute Lösung! Unsere Linsen-Bolognese schmeckt so gut, dass sich alle Stirnfalten wieder glätten - dafür sorgen die herzhaften Linsen, die mit Tomaten, Karotten und allerlei anderem Gemüse zu einer cremig-satten Sauce verschmelzen. Linsen sind bekanntlich ja nicht nur lecker, sondern auch echte Power-Pakete: die vielen Super-Trouper-Zutaten versorgen eure Kleinen ganz nebenbei mit hervorragenden Inhaltsstoffen. Also lasst die Töpfe köcheln, während ihr euch eine kleine Auszeit gönnt - und serviert euren Minis ein gesundes, leckeres Gericht, das viel Potenzial auf euer neues Familien-Lieblingsgericht hat! Fingers crossed.

Zubereitung: Gewünschte Menge wärmen und drauf auf die Lieblingsnudeln.

Zutatenliste: Tomaten, Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Linsen (10%), Karotte, Champignons, Zwiebel, SELLERIE, Ahornsirup, Gewürze (Basilikum, Oregano, Zimt, Salz, Pfeffer)

the cheating bolo

SNACKS

Chocolate-Beetroot-Brownies

Allergene: C, F, G, H

Die Rote Rübe ist so vielseitig einsetzbar - vor allem im Wochenbett und auch in unseren Mondzeit-Gerichten ist die Knolle ja gar nicht wegzudenken, deshalb verarbeiten wir sie ganz selbstverständlich in vielen unserer Suppen und Eintöpfe. Unser neues Brownie-Rezept macht sie jetzt auch noch auf ganz anderer Ebene zum Star. Zusammen mit hochwertiger dunkler Schokolade wird ein saftiger Kuchen draus, der nicht nur großartig schmeckt, sondern auch wirkt.. Und on top regnet es beim Genuss der Rüben-Brownies Glücksgefühle und Oxytocin pur.

Zutatenliste: Rote Rübe (30%), Kuvertüre Zartbitter (25%) (Kakaomasse, Zucker, Kakaobutter, Süßmolkenpulver (MILCH), Lecithine (SOJA), Vanilleextrakt), EIER, HASELNÜSSE, Kokosöl, Kokosmehl, Kakao, Honig, Backpulver, Gewürze (Salz, Pippali); Topping: Kuvertüre Zartbitter, SCHLAGOBERS, Gojibeeren

feelings of happiness

TREAT YOURSELF

Mango Coco Truffles

Allergene: H

Getrocknete Mangos enthalten viele der wertvollen Inhaltsstoffe von frischen Mangos und können daher auch schon in kleinen Mengen Gutes tun. Das ist eine gute Nachricht - denn diese kleinen, runden Freunde enthalten geballte Mango-Power! Wir versuchen ja immer, auch die Snacks für zwischendurch wertvoll für euch zu gestalten und so machen wir's möglich: selbstgemachtes Cashew-Mus, Kokos, Mangos und ein paar Gewürze. Fertig ist die G'schicht. Einfach nur kugelrund und sogar a bissal g'sund.

Zutatenliste: Mango getrocknet (33%), CASHEWNÜSSE, Kokosflocken (33%), Limette, Ingwer, Kurkuma

eat what you love

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!