



MILCHBILDUNGSTEE & MILCHBILDUNGSCKTAIL

MILCHFEE-STILLTEE

Zutaten

- 20 g Bockshornklee
- 20 g Geißraute
- 20 g Anissamen
- 10 g Majoran
- 10 g Fenchel
- 10 g Brennnessel
- 10 g Melisse
- 10 g Lavendel

Zubereitung

Alle Kräuter in einer weiten Schüssel mischen, danach in eine luftdichte Dose einfüllen. Entnehmen Sie einen TL pro Tasse. Jede Tasse frisch aufbrühen und 10 Min. bedeckt ziehen lassen. Trinken Sie die ersten Tage maximal einen Liter des Tees, danach 3 Tassen täglich. Sie können auch schon am Ende Ihrer Schwangerschaft anfangen, den Milchefee-Stilltee zu trinken. Da sich mit der Geburt der Milcheinschuss jedoch von selber einstellen sollte, ist dies nicht unbedingt nötig. Beachten Sie bitte, dass der Milchfee-Stilltee zusätzlich getrunken wird und Ihre sonstige Trinkmenge an Wasser und Säften nicht ersetzen soll.

MILCHBILDUNGSCKTAIL

Zutaten

- 1 Glas frische Milch
- 1 Banane püriert
- 1 TL Mandelmus
- 1 TL Sesammus
- 1 TL Weizenkeime
- 1 TL Haferflocken

Maximal 1 Glas pro Tag trinken!