



REZEPTE BEI SCHWANGERSCHAFTSBESCHWERDEN

BEI SODBRENNEN UND ÜBELKEIT

- 1-2 TL Kuzu (Pfeilwurzelmehl) in etwas Birnensaft auflösen. Eine Tasse Birnensaft erwärmen und Kuzu darunter mischen, jeden Morgen eine Tasse
 - pürierte Wassermelone
 - getrockneter Ingwer als Tee aufkochen
-

BLUTDRUCKSENKENDES UND ENTWÄSSERNDEN BAD

Zutaten

- 1 Packung Salz
 - 2 EL Honig
 - 1 Schuss Sahne oder Milch
-

ZWIEBELSUD BEI HUSTEN

Zutaten

- 250 ml Wasser
- 1 TL Salbei
- 1 TL Thymian
- 100 g Zwiebeln
- 100 g brauner Kandis

Zubereitung

Alles zusammen kochen. 1 EL Spitzwegerich hinzu und ziehen lassen, 1 TL Täglich.
Der Sud ist ca. 1 Woche haltbar.



REZEPTE BEI SCHWANGERSCHAFTSBESCHWERDEN

HAFERFLOCKENMÜSLI MIT DATTELN (1 PORTION)

Zutaten

- 50 ml heißes Wasser
- 2 Datteln oder Aprikosen
- 25 g Haferflocken
- einige Tropfen kaltes Wasser
- 1 Apfel
- etwas Zitronensaft
- 1 Prise Kakaopulver
- 1 TL Honig
- nach Belieben: 1 EL Sahne oder Joghurt, 1 EL Mandeln

Zubereitung

Die Datteln entsteinen, fein schneiden, zusammen mit den Haferflocken mit dem heißen Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Einige Tropfen kaltes Wasser darunter rühren. Den Apfel samt Schale zu den Haferflocken reiben. Zitronensaft, Kakao, Honig, Sahne und geriebene Mandeln darunter rühren.

Wirkung

erwärmend, steigert den Eisenwert



REZEPTE BEI SCHWANGERSCHAFTSBESCHWERDEN

GRIESSBREI MIT ZIMT (VIER PORTIONEN)

Zutaten

- 180 g Weizen oder Dinkelvollkorn Grieß
- 1 Prise Kakaopulver
- 1 Liter Milch oder Ersatz
- 1 Msp. Zimtpulver
- 80 g eingeweichte Rosinen
- 2 EL Vollrohrzucker oder Akazienhonig
- Eine Prise Kardamon
- 1 Prise Meersalz
- 400 g Apfelkompott oder frische Beeren der Saison

Zubereitung

Grieß in einem Kochtopf erwärmen und unter Rühren rösten, Kakaopulver dazugeben und mit der Milch ablöschen. Zimtpulver, Rosinen, Zucker, Kardamon und Salz beifügen, unter Rühren aufkochen und zu einem Brei einköcheln lassen. Mit Apfelkompott oder Früchten der Saison servieren.

Wirkung

Eisenaufbau, stärkt die Mitte