



## MILCHBILDUNGSKUGELN

### Klassische Milchbildungskugeln

#### Zutaten

- 250g Weizen
- 150g Gerste
- 100g Hafer
- 1 Handvoll gehackte Cashewnüsse
- 150g Butter
- 150g Vollrohrzucker

#### Zubereitung

Das Getreide wird fein gemahlen. Rösten Sie das Mehl mit den Cashewnüssen in einem Topf an, bis es leicht braun wird und intensiv duftet. Geben sie jetzt die Butter hinzu und rühren Sie, bis sie geschmolzen ist. Als letztes wird der Zucker hinzugefügt. Um die Kugeln gut formen zu können, geben Sie 2-3 EL Wasser hinzu. Die Kugeln sollten geformt werden (2,5 bis 3 cm), solange sie noch warm sind.

### Stillkugeln nach Ingeborg Stadelmann

#### Zutaten

- 1 kg Weizen, Gerste, Hafer (wie gewünscht mischen!)
- 300g gekochten Vollreis
- 350 g Ghee (indische Speisefett mit gesundheitsfördernder und entzündungshemmender Wirkung) oder Butter
- 300 g Honig
- 1 Glas Wasser
- evtl. 1 Tasse gehackte Nüsse (Hasel-, Cashewnüsse, Mandeln)

#### Zubereitung

Das Getreide mischen, grob schroten & in einer großen Pfanne ohne Öl rösten bis es leicht braun ist und stark duftet. Das noch warme Getreide mit den restlichen Zutaten vermischen. Dabei vorsichtig etwa ein Glas Wasser zugeben bis die Masse gut formbar wird. Aus der Masse ca. 2 cm große Bällchen formen. Die fertigen Kugeln können noch in Kokosflocken, geröstet Sesam oder in Kakaopulver paniert werden.

**Hebammenpraxis Blumenstraße**

Inhaberin  
Annina Bartsch

Blumenstraße 2a  
33824 Werther

Blumenstraße 2a · 33824 Werther

fon 05203 · 91 77 19  
mail [annina@hebammen-werther.de](mailto:annina@hebammen-werther.de)  
[www.hebammen-werther.de](http://www.hebammen-werther.de)



## MILCHBILDUNGSKUGELN

### Stillkugeln mit Mandeln und Sonnenblumenkernen

#### Zutaten

- 1 Tasse feines Gerstenmehl
- 1 Tasse fein gemahlene Mandeln
- 1 Tasse grob Sonnenblumenkerne
- 1 Prise gemahlener Anis
- 1/2 Tasse Honig
- 50 g kalte Butterstückchen
- 1/2 Tasse Kokosflocken /gerösteter Sesam

#### Zubereitung

Das Mehl in einer Pfanne ohne Öl rösten bis es leicht gebräunt ist. Das gebräunte Mehl mit den Mandeln, den Sonnenblumenkernen, dem Anis und dem Honig in einer Schüssel vermischen. Anschließend die Butterstückchen hinzugeben und alles gut miteinander verkneten. Kleine Kugeln daraus formen und diese dann in Kokosflocken oder in Sesam wälzen.

### Stillkugeln mit Trockenfrüchten

#### Zutaten

- 55 g Sesamkörner
- 110 g Kokosflocken
- 140 g getrocknete Feigen
- 100 g getrocknete Datteln
- 260 g Vollrohrzucker
- 4-5 EL Zitronensaft

#### Zubereitung

Kokosflocken & Sesamkörner in eine Pfanne geben & goldbraun rösten. Sofort aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Die getrockneten Früchte in sehr feine Würfel schneiden & mit den Kokosflocken und den Sesamkörnern mischen. Dann in einen Topf Zucker und Zitronensaft geben & unter Rühren erhitzen bis der Zucker karamellisiert ist. Die Frucht-Sesam-Kokosmischung darunter geben. Nach Abkühlung aus der Masse kleine Kugeln formen.

**Hebammenpraxis Blumenstraße**

Inhaberin  
Annina Bartsch

Blumenstraße 2a  
33824 Werther

Blumenstraße 2a · 33824 Werther

fon 05203 · 91 77 19  
mail [annina@hebammen-werther.de](mailto:annina@hebammen-werther.de)  
[www.hebammen-werther.de](http://www.hebammen-werther.de)