



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 entwässerndes 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
- 100g Zwiebeln
- 100g brauner Kandis

Zubereitung

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

Hebammenpraxis Blumenstraße

Inhaberin
Annina Bartsch

Blumenstraße 2a
33824 Werther

Blumenstraße 2a • 33824 Werther

fon 05203 • 91 77 19
mail annina@hebammen-werther.de
www.hebammen-werther.de



REZEPTE BEI SCHWANGERSCHAFTSBESCHWERDEN

Zur Eisensteigerung

Haferflockenmüsli mit Datteln (1 Portion)

Zutaten

- 50ml heißes Wasser
- 2 Datteln o. Aprikosen
- 25g 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 Min. 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

Hebammenpraxis Blumenstraße

Inhaberin
Annina Bartsch

Blumenstraße 2a
33824 Werther

Blumenstraße 2a · 33824 Werther

fon 05203 · 91 77 19
mail annina@hebammen-werther.de
www.hebammen-werther.de



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
- 80g 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

Hebammenpraxis Blumenstraße

Inhaberin
Annina Bartsch

Blumenstraße 2a
33824 Werther

Blumenstraße 2a · 33824 Werther

fon 05203 · 91 77 19
mail annina@hebammen-werther.de
www.hebammen-werther.de