# Blähfrei durch die Stillzeit

\*НАРРУ ВАВУ, НАРРУ МАМА



Achleitner

# Frisches Gemüse

\*GESUND, BUNT, NAHRHAFT

Täglich 3 Portionen Gemüse werden laut österreichischer Ernährungspyramide für Stillende empfohlen.

Achte bei der Auswahl deines Gemüses aber darauf, auf blähende Sorten wie z.B. Kohlrabi. Brokkoli und Kohl zu verzichten.



Sellerie

Karotten

Pilze



### Melanzani-Süßkartoffel Curry

1 Stk.	Melanzani	1/2 TL	Kreuzkümmel
400g	Süßkartoffeln	1 Prise	Cayennepfeffer
300g	passierte Tomaten	1 Prise	Salz
30g	Rosinen	1 EL	Bratöl
1 EL	Currypulver		Sprossen

Melanzani waschen und Süßkartoffel schälen, dann beides würfelig schneiden. In einem Topf Öl erhitzen und die Melanzani kurz anbraten. Hitze reduzieren, Süßkartoffelstücke beigeben und dünsten, bis sie weich sind.

Tomaten, Currypulver, Kreuzkümmel und Rosinen beigeben. Gut abmischen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Mit frischen Sprossen bestreuen.



Viele weitere Rezeptideen für die Stillzeit: www.biohof.at/rezepte

# Vitaminreiches Obst

\*EIN BUNTER MIX

Bei Obst kannst du während der Stillzeit aus dem Vollen schöpfen. Lediglich frisches Steinobst wie z.B. Kirschen oder Zwetschken sind mit Vorsicht zu genießen und können Blähungen verursachen. Empfohlen werden täglich 2 Portionen Obst.

#### **GARANTIERT BLÄHFREI SIND:**



Maracujas



Heidelbeeren



Kiwis



Brombeeren



Bananen



Mangos



Äpfel



Trauben



Erdbeeren



#### Baked Oats mit frischen Früchten

100g Haferflocken 1 TI 7<sub>imt</sub> 15g Kokosráspeln 1 Prise Salz 350ml Haferdrink 25g Datteln 1 Stk. Apfel Agavendicksaft 40g Mandelblättchen

Als erstes die Datteln hacken und im Anschluss mit Haferflocken, Kokosraspeln, Haferdrink, Zimt und Salz vermischen. Das Gemisch 10 Minuten quellen lassen. Mit Agavendicksaft süßen.

Zum Backen das Rohr auf 180°C Heißluft vorheizen. In der Zwischenzeit den Apfel in dünne Scheiben schneiden und die Form mit dem Haferflocken-Gemisch füllen. Anschließend die geschnittenen Apfelscheiben und Mandelblättchen darüber verteilen und für 20 Minuten backen.

Zum Schluss je nach Saison mit frischen Früchten wie Beeren, Bananen etc. garnieren und genießen! Auch Mandelmus oder Kokosmus eignet sich perfekt als Topping.



Obst in zu großen Mengen kann aufgrund des hohen Fruchtzuckergehalts Unwohlsein im Bauch auslösen. Gekochtes Obst wie z.B. als Kompott oder in Aufläufen wird bekömmlicher und leichter verdaulich.

# Alle wichtigen Nährstoffe zum Stillen \*in Einer Kiste

#### Eine ausgewogene Ernährung ist während der Stillzeit wichtig.

Mit der Biokiste bekommst du alle wichtigen Nährstoffe kostenlos bis vor die Haustüre geliefert. Wähle eine Biokiste und ergänze sie wöchentlich mit mehr als 1.000 Bio-Produkten – von A wie Apfel bis Z wie Zahnpasta.



#### **FLEXIBEL GENIESSEN**

Die vorgeplante Biokiste lässt sich jede Woche anpassen. Produkte hinzufügen, entfernen und Mengen ändern – Mach sie zu deiner Kiste!



#### **FRISCH VOM EIGENEN FELD**

40 Gemüsesorten unseres Bauernhofs landen in der Biokiste. Zudem setzen wir auf langjährige Bio-Partner. So regional wie möglich & ökologisch sinnvoll lautet dabei unser Motto.



# Der Weg zu deiner ganz eigenen Kiste

- BIOKISTE WÄHLEN
  Wähle auf <u>www.biohof.at/biokisten</u> die Biokiste, die dir am besten gefällt.
- **CRÖSSE UND RHYTHMUS FESTLEGEN**Von Mini bis Groß, jede Woche oder 14-tägig eben ganz nach deinen Bedürfnissen.
- REGISTRIEREN & VORFREUDE GENIESSEN
  Freu dich auf deine erste Biokiste und auf
  Geschmack, der deine Welt verändert zum
  Guten natürlich

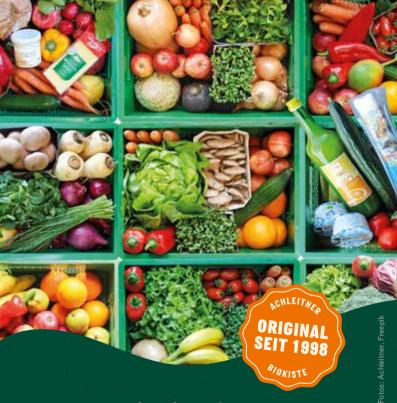
## **Mutter-Kind-Kiste**

Mit ausschließlich gut & leicht verdaulichem Gemüse und Obst füllen wir die Mutter-Kind-Kiste. Sie eignet sich also perfekt für alle stillenden Mamas.

## ENTDECKE 14 WEITERE BIOKISTEN UNTER:

WWW.BIOHOF.AT/BIOKISTEN





# Achleitner