

Blähfrei durch die Stillzeit

*HAPPY BABY,
HAPPY MAMA

MIT
REZEPTEN



BIOHOF
Achleitner

Frishes 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.

BLÄHFREIES GEMÜSE IST ZUM BEISPIEL:



Zucchini



Melanzani



Gurken



Tomaten



Erdäpfel



Süßkartoffeln



Pilze



Sellerie



Karotten



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 begeben und dünsten, bis sie weich sind.

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

Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Mit frischen Sprossen bestreuen.

**REZEPT
IDEEN**

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



vegan

Baked Oats mit frischen Früchten

100g	Haferflocken	1 TL	Zimt
15g	Kokosraspeln	1 Prise	Salz
25g	Datteln	350ml	Haferdrink
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

1

BIOKISTE WÄHLEN

Wähle auf www.biohof.at/biokisten die Biokiste, die dir am besten gefällt.

2

GRÖSSE UND RHYTHMUS FESTLEGEN

Von Mini bis Groß, jede Woche oder 14-tägig – eben ganz nach deinen Bedürfnissen.

3

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

BIOKISTE

Fotos: Achleitner, Freepik