

Stillzeit-Rezepte für gesunde Ernährung, Energie und gute Milchbildung

Tipps zum Kochen in der Stillzeit

Eine gesunde Ernährung ist jetzt besonders wichtig, deswegen solltest du versuchen, so oft wie möglich selbst zu kochen bzw. deine:n Partner:in darum bitten. Mit ein paar Tipps und Tricks **sparst du Zeit** und verzichst trotzdem nicht auf eine **gesunde Mahlzeit**:



- Erstelle einen **Wochenplan** mit allen Gerichten. Auf Basis dessen kannst du die **Einkaufsliste** erstellen, sodass ihr einen Großeinkauf statt vieler kleiner Einkäufe machen könnt.
- Koche große Portionen und **friere die Reste** portionsweise **ein**.
- Wer keine große Gefriertruhe hat, **kocht einfach für 2 Tage**. Auch das spart Zeit.
- Setze auf **Meal Prep**. Plane deine Woche und baue Rezepte aufeinander auf.
- **Kombiniere frische Zutaten mit TK-Ware**. TK-Gemüse ist fast genauso nährstoffreich wie Frischware und du sparst Zeit beim Schnippeln.
- Es gibt doch mal ein Fertiggericht? Bereite einen Salat als Beilage zu oder **pimp das Essen mit frischem Gemüse**.

Tipps zum Kochen in der Stillzeit

Achte darauf, jeden Tag **genügend zu Trinken**. Empfohlen sind 9 Gläser am Tag – vorzugsweise Wasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees oder Saftschorlen. Hier noch ein paar weitere Inspirationen für Abwechslung in Glas, Tasse oder Lieblingsbecher

- **Infused Water**: pimpe stilles Wasser mit ein paar Kräutern, mit einer Scheibe Ingwer oder Gurkenscheiben, ein paar frischen Beeren oder Melonenkugeln.
Leckere Kombinationen sind: Blaubeeren mit Rosmarin, Granatapfelkerne mit Gurke, Zitrone oder Orange mit Ingwer, Himbeere mit Limette

Dunstan meets BabyShiatsu

- **Kakao mit Schuss:** 240 ml Mandelmilch mit Süße nach Bedarf (z.B. 2 EL Stevia oder Agavendicksaft), 2 EL Rohkakao und 1 TL Mandelmus erwärmen und mit 1-2 Tropfen beruhigendem ätherischen Orangenöl verfeinern (alternativ mit Zahnstocher dosiert Spearmintöl oder Kardamomöl.)
- **Tee mit dem gewissen ätherischen Öl-Extra:** Fenchel für Milchbildung, Copaiba für Nervenberuhigung, Orange für Glücksgefühle, Zitrone für Immunstärkung.

Energiegeladenes Frühstück

Bircher Müsli: (für ca. 4 Portionen)

150 g Haferflocken mit 300 ml Milch und 300 g Naturjoghurt in einer Schüssel verrühren. Eine Birne und einen Apfel klein raspeln und dazugeben. Mische nun nach Geschmack noch 2 EL Rosinen und/oder 2 EL gehackte Nüsse unter. Wenn du möchtest, kannst du das Ganze mit etwas gemahlenem Vanilleschotenpulver, ätherischem Vanilleöl oder Zimtpulver abschmecken. Über Nacht in den Kühlschrank stellen, um es am nächsten Morgen zu genießen.

Pancakes: (für 10 Stück)

Gib nacheinander 150 g Mehl, 1 EL Zucker, 1 TL Backpulver, 1 Ei, eine Prise Salz und 150 ml Milch in eine Schüssel und verrühre es mit dem Mixer zu einem glatten Teig. Erhitze etwas Öl oder Butter in einer Pfanne und gib pro Pancake 2-3 EL Teig übereinander hinein. Wende die Pancakes, wenn sich Bläschen bilden. Backe sie dann auch auf der anderen Seite goldbraun.

Oven Baked Granola:

Ofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. In einer großen Schüssel 2 Tassen Basiszutaten (wie z.B. Hafer-, Dinkelflocken, ungekochten Buchweizen oder Quinoa) mit 1 Tasse Samen und Nüssen (z.B. Sonnenblumen- und Kürbiskerne, gehackte Mandeln, Haselnüsse, Cashews, Leinsamen oder Kokosflocken) vermischen. 3-4 EL natives Kokosöl schmelzen und gemeinsam mit 2-4 EL Ahornsirup und ggf. 2-10 Tropfen ätherischem Öl untermengen. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die

Dunstan meets BabyShiatsu

Masse darauf verteilen. Je nach gewählten Flocken circa 15-20 Minuten backen. Zwischendrin ab und zu umrühren. Nach dem Auskühlen in Gläser abfüllen. Mit Milch, Joghurt und frischen Früchten oder Trockenobst genießen.

Chocolate Protein Baked Oats:

Heize den Ofen auf 175 Grad vor und fette eine Auflaufform ein.

Im Mixer folgende Zutaten gut mischen: 90 g Haferflocken, 1 reife Banane, 1 Ei, 120 ml Milch deiner Wahl, 1 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 1-2 TL Nussmus, 30 g Schoko Proteinpulver, 2 TL Kakaopulver, 2 TL Honig. Unter diesen Teil ca. 30 g dunkle Schokochips unterheben. Alles in die Auflaufform füllen und 25-30 Minuten backen. Noch warm genießen und mit extra Schokochips oder frischen Beeren genießen.

Bananenbrot:

Mit dem Mixer aus drei überreifen, pürierten Bananen, 200 g Zucker, 1 Ei, 60 ml Pflanzenöl und 1 TL Vanilleextrakt den Teig herzustellen. Dann die trockenen Zutaten mit 200 g Vollkornmehl, 1 TL Backpulver, 1/2 TL Zimt und einer Prise Salz vorsichtig unterrühren, bis alles gut vermischt ist. Nach Belieben können Trockenfrüchte, Nüsse oder Schokochips ergänzt werden. In einer gefetteten Kastenform im vorheizten Ofen bei 180 Grad ca. 60 Minuten backen. Eignet sich auch zum Einfrieren.

Apfel-Zimt-Porridge:

1 Tasse Haferflocken mit 2 Tassen Milch aufkochen. Einen Apfel in Stücke schneiden und dazugeben. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Etwas Zimtpulver unterrühren und je nach Geschmack etwas mit Honig, Kokosblütenzucker oder Ahornsirup süßen.

Schnelle Haferbrötchen:

Aus diesen trockenen Zutaten: 60 g Hafermehl, 100 g Buchweizenmehl, 100 g Dinkelvollkornmehl, 1 Päckchen Trockenhefe und 1 1/2 TL Salz den Teig vorbereiten. Anschließend mit 3 EL Olivenöl und 185 ml Wasser gut verrühren und mind. 1 Stunde an der Wärme gehen lassen. Dann daraus Brötchen

Dunstan meets BabyShiatsu

formen, nach Belieben noch mit einem Kerne-Mix bestreuen und bei 180 Grad ca. 20-25 min backen

Grießbrei:

3 Tassen Milch nach Wahl aufkochen, vom Herd nehmen und 1/2 Tasse Hirsegrieß und 1/2 Tasse Buchweizengrieß (oder feine Haferflocken) sowie eine Prise Ceylon Zimtpulver einrühren. Ein paar Minuten quellen lassen. Je nach gewünschter Konsistenz etwas mehr Grieß oder Milch zugeben. Etwas abkühlen lassen. Dann 1 EL Leinöl und 1 EL Nussmus unterrühren oder optional 1 EL getrocknetes Beerenpulver hinzufügen. Mit Apfelmus, Orangenstücken, Marmelade oder frischen Früchten, Saaten und Nüssen genießen.

Overnight Oats:

In einem Glas 30-40g Haferflocken mit 120 ml Milch, 150 g Joghurt sowie 1-3 TL Chiasamen oder Saaten verrühren und über Nacht einweichen. Am Morgen mit frischen Beeren oder TK-Früchten, Apfelmus oder geriebenem Apfel genießen.

Ich geb mir die Kugel - schnelle Snacks zum Auftanken zwischendurch

Stillkugeln:

Diese kleine Kraftbällchen sind gesunde Nervennahrung für alle ausgelaugten Eltern und den Hunger zwischendurch. Du zerkleinerst dafür 12-15 kernlose Datteln, mischst sie mit 150 g gemahlenden Mandeln, 100 g Kokosraspeln und 2 EL leicht erwärmtem nativen Kokosöl. Wenn du es tropisch magst, kannst du ein paar Tropfen ätherisches Limettenöl zugeben. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen ca. 2 cm große Bällchen formen. Nach Wunsch in einem gehäuften EL Kakaopulver und/oder in Kokosraspeln wälzen und genießen.



Dunstan meets BabyShiatsu

Nussige Energy Bites:

Wenn du eine Küchenmaschine hast, kannst du darin 50 g getrocknete Aprikosen, 150 g entsteinte Datteln, 70 g Cashewnüsse, 70 g Walnüsse, 30 g Leinsamen und 60 g Haferflocken zerkleinern und dann mit 100 g Agavendicksaft und 125 g leicht erwärmtem Mandelmus und wahlweise ein paar Tropfen ätherischen Wild Orangenöls mischen. Die Bällchen aus diesem Teig kannst du in 50 g Sesamsamen wälzen.

Carrot Cake Energy Balls:

200 g Möhren schälen und fein raspeln. 80 g entsteinte Datteln zusammen mit 100 g gemahlenen Mandeln im Mixer pürieren, bis eine einheitliche Masse entsteht. Zu dieser dann 150 g zarte Haferflocken und die geraspelten Möhren geben. Alles gut mischen. Forme anschließend aus der Masse kleine Bällchen und wälze sie zum Schluss in Kokosraspeln.

Erdnussbutter-Bällchen:

Du mischst hierfür 1/2 Tasse Honig, 1 1/4 Tasse Milchpulver oder Mandelmehl, 1 EL Proteinpulver, 1/2 Tasse Erdnussbutter, 1/8 Tasse Chiasamen und wahlweise 2-3 Tropfen Copaiba Öl. Masse zu Kugeln formen und genießen.

Experimentiere auch mit Haselnüssen, Ahornsirup, Honig, Feigen, gekochtem Reis, Cranberrys, Chiasamen und anderen Getreideflocken.

Übrige Energyballs jeweils in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren oder hübsch eingepackt in Pralinenförmchen aus Papier als Still-Pralinen an andere frischgebackene Mamas verschenken.



Variiere hier
gerne durch die
vielfältige
Rezepte-Palette!



Food Prep - gute Vorbereitung ist alles

EASY!

Mache es dir einfach und koche Beilagen immer so viel, dass es für mindestens 3 Mahlzeiten ausreicht.

Ofengemüse: (für 2 große Blech buntes Ofengemüse)

Was an Gemüse da ist, getrennt nach Garzeit auf die zwei Bleche aufteilen. Z.B. 1 Blech mit Karotte, rote Beete, Sellerie, Petersilienwurzel, Süßkartoffel und 1 Blech mit Blumenkohl, Rosenkohl, Rotkraut, Knoblauch in der Schale, Zucchini, Aubergine, Paprika, Zwiebel, Naturtofu gewürfelt.

Passt gut zu Hummus oder als Quinoa-Ofengemüse-Salat, Wrapfüllung, Gemüsesuppe mit Ofengemüse, püriert mit Cashewkernen, als Pastasauce, Reispfanne mit Ofengemüse.

Hummus:

Ruck zuck hergestellt aus Kichererbsen ist Hummus als Brotaufstrich, zu Ofengemüse, als Wrapfüllung, als Soßenbasis, oder zum Dippen mit Gemüse sehr geeignet.

Pseudogetreide und Reis:

Linsen, Quinoa, Buchweizen oder Reis vorkochen und direkt im Kühlschrank aufbewahren. Beilage zu Ofengemüse, Wrapfüllung, Salate, Linsenaufstrich, Beilage zu Gemüsepfannen, für Suppen.

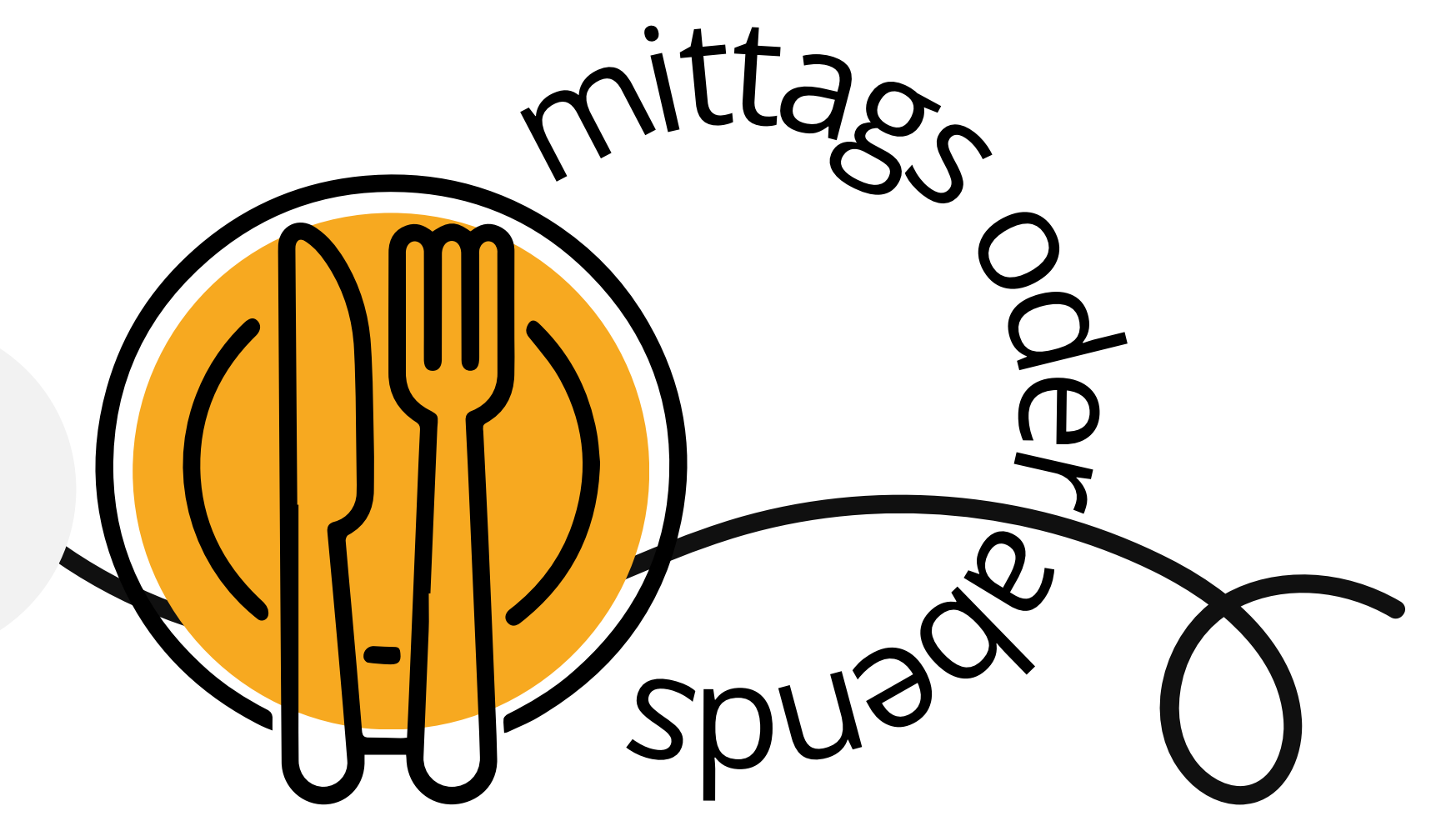
Suppen:

Suppen schmecken auch an Tag 2 und 3 sehr lecker. Variiere hier deine Beilage beziehungsweise genieße deine Suppe einmal als Mittagessen und einmal als Abendessen.

Falafel:

Schmecken kalt auch sehr gut oder einfach nochmal kurz angebraten. Als Topping auf Blattsalate und prima auch zum Einfrieren fürs nächste Mal geeignet.

Schnelle warme Mahlzeiten mit gutem Nährstoffgehalt



Gedünsteter Fisch mit Fenchelgemüse und Kartoffelbrei:

Kartoffeln schälen, weich kochen, zerstampfen und mit Butter, Milch, Salz und Pfeffer zu Kartoffelbrei verarbeiten. Währenddessen im Ofen die Fischpäckchen dünsten. Dazu in gefetteter Alufolie weißes Fischfilet mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Wahl sowie etwas Olivenöl anrichten und in Scheiben geschnittenen Fenchel dazugeben. Im Ofen garen bis der Fisch gut durch ist.

Spinat Lachs Pasta: (für 4 Personen)

Bandnudeln in Kombi mit saftigem Lachs und Spinat in einer schnellen Sahnesauce sind ein beliebter Klassiker. Das saftige Lachsfilet mit einem cremigem Sößchen ist eine Kombination, die immer geht. Frischer Spinat ist ein echter Superfood mit vielen Nährstoffen und reich an Vitamin C, A, Eisen und Magnesium. So bereitest du alles zu:

Koche die Nudeln nach Packungsanweisung. Schneide den Lachs (für 4 Personen 4 Stücke a ca. 125 g) in mundgerechte Stücke und brate ihn kurz in 2-3 EL Olivenöl an. Dann nimmst du ihn aus der Pfanne und dünstest im Bratensatz zwei Schalotten oder alternativ eine Zwiebel an. Dann 200 g frischen Blattspinat zufügen und mit geschlossenem Deckel in der Pfanne zusammenfallen lassen. Für die Soße 400 ml Sahne (ggf. mit etwa 50 ml Weißwein oder Fischfond) angießen und cremig einköcheln lassen. Die angebratenen Lachswürfel zurück in die Sauce geben, damit sie kurz in der Sauce gar ziehen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

Kartoffel-Möhren-Eintopf mit Hackfleisch:

Kartoffeln, Möhren und eine Zwiebel schälen und würfeln. Hackfleisch mit etwas Butter in einem großen Topf knusprig anbraten. Dann das Gemüse dazu geben und ca. 1 bis 1,5 Liter Gemüsebrühe angießen. Solange köcheln, bis das Gemüse weich ist. Mit Salz und Pfeffer sowie Kräutern nach Wunsch (Majoran, Dill, Schnittlauch, ...) abschmecken.

Kürbis-Kokossuppe mit Kürbiskernen: (für 4 Personen)

Diese Kürbissuppe ist vegan, kleinkindtauglich für Geschwisterkinder, unglaublich cremig und lecker sowieso. Damit kann man alle am Tisch glücklich machen. Sie enthält Möhren und Ingwer für eine Extraportion Vitamine, über die sich auch das Immunsystem freut.

Einen ca. 800 g schweren Hokkaidokürbis halbieren und die Kerne herauskratzen. Dann das Fruchtfleisch mit Schale würfeln. 600 g Möhren schalen und in Scheiben schnippeln. Eine Zwiebel, ein bis zwei Knoblauchzehen und 10 g Ingwerwurzel schälen und ganz klein würfeln. Erhitze 1 EL Kokosöl in einem großen Topf und schwitze Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin an. Gib dann 1 TL Currypulver, die Kürbiswürfel und Möhrenscheiben dazu. Brate alles bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten an.

Sobald du Röstaromen im Topf erschnuppern kannst, gießt du 1 Liter Gemüsebrühe dazu und lässt die Suppe dann zugedeckt 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln.

Gib zum Schluss 400 ml Kokosmilch dazu und püriere die Kürbissuppe bis sie ganz cremig ist ohne Stücke. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und 1 EL Sojasauce abschmecken. Zum Garnieren eignen sich Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Paprikawürfel, ein Klecks Schmand oder frische Kräuter wie gehackter Petersilie oder Koriander.

Couscous Salat:

250 g Couscous mit 500 ml heißer Gemüsebrühe übergießen. Mit einer Gabel durchrühren und abgedeckt 5-10 Minuten ziehen lassen. Gurkenwürfel, halbierte Cocktailtomaten, gegrillter Paprika aus dem Glas in Streifen, Feta-Würfel mit einem kleinen Glas rotem Pesto plus etwas Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit frischer glatter Petersilie und Frühlingszwiebeln garnieren. Passt zu gegrilltem Fleisch oder gebratenem Halloumi oder einfach so als schnelle Mahlzeit.



Gebratener Reis mit Brokkoli: (für 4 Personen)

Eine schnelle Reispfanne ist immer wieder ein nahrhafter und gut aufzuwärmender Genuss. Bei diesem Rezept ist das Topping mit karamellisierten Cashews ein echter Pluspunkt. Cashewkerne selbst sind besonders reich an L-Tryptophan, einer Aminosäure, die für den Aufbau des Glückshormons Serotonin benötigt wird. Daneben enthalten sie viel Phosphor und Magnesium. Der Brokkoli sorgt für einen Vitamin-Schub (C, K, Folsäure), für Mineralstoffe (Kalium, Eisen, Kalzium, Magnesium) und sekundäre Pflanzenstoffe wie Sulforaphan (Senföle), die das Immunsystem stärken, Zellen schützen und Entzündungen hemmen. Zudem ist er kalorienarm und hält er durch seine Ballaststoffe lange satt.

150 g TK-Erbsen auftauen lassen. 2 Zwiebeln und 2 Knoblauch abziehen, Zwiebel würfeln. Knoblauch fein hacken. 4 Möhren schälen, schräg in Scheiben schneiden. Zitrone heiß abwaschen, mit einem Sparschäler ein ca. 5 cm langes Stück abschälen. Zitrone halbieren und auspressen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Möhrenscheiben hinzufügen und kurz mitbraten. 500 ml Gemüsebrühe angießen, 200 g Vollkornreis, Zitronenschale, 1 Zimtstange hinzufügen. Die Flüssigkeit aufkochen, je 1/2 TL Salz, Kreuzkümmel, Koriander- und Currypulver einrühren. Alles bei kleiner Hitze ca. 25 Minuten garen (Packungsangabe beachten), bis der Reis weich ist.

In der Zwischenzeit einen Brokkoli waschen, putzen, in Röschen teilen. Große Röschen ggf. halbieren. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, die Röschen darin zusammen mit den aufgetauten Erbsen ca. 3 Minuten garen. Auf ein Sieb abgießen, abtropfen lassen.

4 EL Cashewkerne grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, 1 TL braunen Zucker darüber streuen und karamellisieren lassen. Von der Herdplatte nehmen, leicht mit Pfeffer und etwas Salz würzen.

Zitronenschale und Zimtstange aus dem Reis nehmen, Brokkoli-Röschen und Erbsen unterheben und alles ca. 2 Minuten weiterziehen lassen. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Auf Tellern verteilen und mit den gehackten Cashewkernen bestreut servieren. Nach Belieben Zitronenspalten dazu reichen.

Gebackener Feta:

In Alufolie oder einer gefetteten Auflaufform einen Feta mit Mittelmeer-Kräutern würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit schwarzen Oliven, geviertelten Artischockenherzen, halbierten Cocktailtomaten, Paprikawürfeln und ggf. ein paar roten Zwiebelringen plus Tomatensoße anrichten. Im Ofen ca. 15-20 Minuten backen. Dazu passt Baguette oder Fladenbrot.

Ofengemüse:

Super schnell geht es, Ofengemüse zu schmoren. Dazu Kartoffeln, Bratpaprika, Möhre, Pastinake, Aubergine, Fenchel, Rübchen, usw. in Stücke schneiden und mit Olivenöl, Kräutern, Salz und Pfeffer mischen. Ab in den Ofen und je nach Gemüsearten die richtige Gardauer wählen. Auch ofengebackene Kürbisspalten sind eine unkomplizierte Mahlzeit. Das Ofengemüse mit Hummus, Ajvar, Fetacreme oder Kräuterquark als Dipp servieren. Auch Fetawürfel oder gebratener Halloumi passt wunderbar dazu. Schmeckt auch kalt noch am nächsten Tag.

Deine Ideen dazu:
