



MAMA mami

99

mit viel Liebe zubereitet

SUPPEN

TCM-Kraftsuppe mit Huhn

Allergene: L

Über die heilsame und kraftspendende Wirkung der Hühnersuppe haben schon unsere Urgroßmütter gewusst und sie wird in den unterschiedlichsten Kulturkreisen zur Stärkung serviert. In diesem Rezept nach den Lehren der Traditionell Chinesischen Medizin, die uns in puncto gesunder Ernährung einen großen Schritt voraus sind, sind neben den üblichen Suppen-Gemüsen zum Beispiel auch Goji-Beeren und Datteln mit dabei. Deine Suppe war über vier Stunden am Herd und hat demnach so viel Energie getankt – du wirst die Power direkt spüren!

Zubereitung: Du kannst die Kraftsuppe gerne immer wieder schluckweise trinken oder mit einer schnellen Einlage (Reis, Gerste oder klein geschnittenes frisches Gemüse) genießen. Wir empfehlen immer wieder, unsere Eintöpfe oder pürierte Suppen zum Aufwärmen mit ein paar Schlucken deiner Kraftsuppe zu strecken und gleichzeitig zu stärken.

Zutatenliste: Wasser, Huhn (11%), SELLERIE, Karotten, Petersilwurzeln, Lauch, Datteln, Ingwer, Shitake-Pilze, Goji-Beeren, Gewürze (Salz, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren)

everyone loves chicken soup

TCM-Kraftsuppe mit Gemüse

Allergene: L

Die vegetarische Variante der klassischen Hühner-Kraftsuppe bereiten wir mit extra-viel saisonalem Gemüse und Kräutern zu, die Datteln und die Rote Rübe verleihen deiner Power-Brühe die ganz besonders schöne Farbe. Diese Suppe steht ihrer großen Schwester um nichts nach – in der TCM hat sie bereits seit über zweitausend Jahren ihren festen Platz. Durch das Einkochen von Unmengen an frischem Gemüse und Gewürzen soll sie stärken und wohltun. Ihre Wirkung entfaltet sie dadurch, dass sie besonders lange gekocht wird. Wo man zunächst denkt, dass durch den langen Erhitzungsprozess nicht mehr viele Nährstoffe übrig bleiben, ist das Gegenteil der Fall: Den zugefügten Lebensmitteln sollen auf diese Weise wichtige Nährstoffe entzogen werden, um sich dann als dichtes Netz in der Flüssigkeit anzureichern. Klingt vernünftig, ist es auch! Prost – Mahlzeit.

Zubereitung: Du kannst die Kraftsuppe gerne immer wieder schluckweise trinken oder mit einer schnellen Einlage (Reis, Gerste oder klein geschnittenem frischen Gemüse) genießen. Wir empfehlen, unsere Eintöpfe oder pürierten Suppen zum Aufwärmen mit ein paar Schlucken deiner Kraftsuppe zu strecken und gleichzeitig zu stärken.

Zutatenliste: Wasser, Gemüse (37%) (SELLERIE, Karotten, Petersilwurzeln, Pastinaken, Rote Rüben, Fenchel, Lauch), Datteln, Ingwer, Shitake-Pilze, Goji-Beeren, Gewürze (Salz, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Kreuzkümmel, Koriander)

veggie power

Getrübte Pastinakencremesuppe mit Kräuter-Haselnuss-Pesto

Allergene: A, L (H)

Also gut: Die Pastinake gibt ja - unserer bescheidenen Meinung nach - geschmacklich nicht besonders viel her. Sie hat allerdings im Vergleich zu anderen Wurzelgemüsen einen sehr hohen Stärkeanteil und schneidet auch beim Vitamin- und Mineralstoffgehalt tatsächlich noch besser ab als unsere geliebte Karotte. Außerdem enthält die Wurzel viele nützliche Ballaststoffe, die wiederum deinen guten Darmbakterien als Mittagessen gut schmecken. Win-Win-Situation wiederum. Wir verfeinern dieses vollwertige Gericht mit dem erdig-nussigen Geschmack eines hochwertigen Trüffelöls und servieren dazu ein selbstgemachtes Kräuter-Nuss-Pesto aus Petersilie, Thymian und Haselnüssen. Und voilà - so wird aus der Pastinake auch für unsere Feinschmeckerinnen ein großartiges Fest - nicht nur für euren Körper, sondern auch für euren Gaumen!

Zubereitung: Gewünschte Portion aus der Flasche leeren und langsam erhitzen, zum Schluss unser großartiges Kräuter-Haselnuss-Pesto dazu, ganz wichtig!

Zutatenliste: Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Pastinake (27%), Lauch, HAFERCUISINE (Wasser, HA FER, Sonnenblumenöl, Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Meersalz), Trüffelöl, Olivenöl, Salz; optional: Kräuter-Haselnuss-Pesto (Olivenöl, Petersilie, HASELNÜSSE, Thymian, Zitrone)

party for body & taste

Minestrone mit Parmesanchips

Allergene: L

Direkt aus der bäuerlichen Tradition Italiens stammt eines der bekanntesten und beliebtesten Gerichte dieses Landes: die Minestrone! Die bunte Gemüsesuppe ist ein äußerst bekömmliches Gericht und reich an wohltuenden Eigenschaften - genau deshalb eignet sie sich hervorragend für den Einsatz in unserer Küche. Die große Vielfalt an Gemüsesorten sorgt für die Aufnahme von verschiedenen Inhaltsstoffen und Mineralien, die deinen Körper bei der Entscheidung beraten, welche Stoffe er behalten und von welchen er sich lieber wieder trennen sollte. Um dieser Vitaminbombe noch ein bisschen mehr Wumms zu verleihen, darf der Parmesan natürlich nicht fehlen: wir backen dir einen coolen Chip dazu, den du für eine vegane Variante auch einfach weglassen kannst.

Zubereitung: Langsam in einem Topf erwärmen und mindestens auf 75 erhitzen (das tut den Erdäpfeln in unserer Suppe gut), Parmesanchip hübsch auflegen und genießen - Ciao, bella!

Zutatenliste: Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Tomaten, Erdäpfel, Karotten, Zucchini, STANGENSELLERIE, Champignons, Zwiebel, Gewürze (Oregano, Thymian, Salz); optional: Parmesanchip (MILCH, Salz, Lysozym aus Ei)

colourful explosion

Hilf uns dabei, noch besser zu werden und nimm dir ein paar Minuten Zeit für einen kurzen Feedback-Fragebogen. Deine Mühe wird mit einem 5€-Rabatt auf deine nächste Bestellung belohnt. Vielen Dank!



FRÜHSTÜCKE DER WOCHE

Reis-Congee mit Kirsch-Kompott und gerösteten Haselnüssen

Allergene: H

Reis ist ein hervorragender Energielieferant und eines der wichtigsten & leicht verdaulichen Lebensmittel. In der TCM wird Reis sogar als Heilmittel therapeutisch eingesetzt. Er wirkt harmonisierend, ist eben leicht verdaulich und entgiftend, wodurch er sich besonders für EntLASTungs-Tage, wie das Wochenbett, der Erholungsphase nach einer Krankheit, zum Entschlacken oder auch während stressiger Tage eignet. Das Kirsch-Kompott ist ein guter Vitaminlieferant und enthält in unserer Zubereitung die Gewürze Kardamom, Zimt und Anis und eine gute Prise Vanille für die Glücksgefühle. Alle roten Lebensmittel – eben auch die Kirschen – enthalten Anthocyane und diesen wiederum wird eine entzündliche, antioxidative und antimikrobielle Wirkung nachgesagt. Spürst du's schon?

Zubereitung: Dieses Congee hat im Glas etwas nachgezogen, du bekommst es aber gut mit einem Schuss Reismilch wieder in Form, Wasser tut's auch. Nach Belieben kannst du dabei noch mit etwas Ahornsirup süßen. Vergiss nicht, dir auch das Kirsch-Kompott zu erwärmen – für die leichte Verdaulichkeit brauchst du ausschließlich warme Nahrungsmittel!

Zutatenliste Congee: Wasser, Mandelmilch (Wasser, MANDELN, Meersalz), Reis (12%), Datteln, Chiasamen, Kokosöl, Zitrone, Gewürze (Zimt, Vanille, Kardamom, Salz)

Zutatenliste Kompott: Kirschen (79%), Wasser, Datteln, Zitrone, Kokosöl, Gewürze (Sternanis, Zimt, Vanille, Salz)

*Let food be the medicine.
Hippocrates*

Hirse-Mandel-Porridge

Allergene: H

mit Hollerbeeren-Apfel-Mus und gerösteten Mandeln

Also jetzt mal Hand auf's Herz: Hat dir schon mal jemand so ein großartiges Frühstück gezaubert? Wir machen's sehr gern und liefern es dir direkt ans Bett! Aktuell kommt der Hirse-Mandel-Brei mit einem cremigen Hollerbeeren-Apfel-Mus, das wirklich alle Stück'In spielt: schwarze Holunderbeeren sollen mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen bei der Ausscheidung von Giften aus deinem Körper helfen und so ganz nebenbei auch eine beruhigende und entspannende Wirkung haben - nicht nur auf den Gemüt sondern auch auf den Magen-Darm-Trakt. Der Name des allerersten Getreides in der Geschichte der Menschheit leitet sich übrigens vom indogermanischen Wort für "Nährhaftigkeit" ab, wahrscheinlich bekommt uns dieser Porridge also deshalb so gut.

Zubereitung: Unsere Getreide-Frühstücke ziehen in den Gläsern alle etwas nach, das heißt beim Erwärmen braucht's in der Regel immer noch etwas Flüssigkeit. Bei diesem Porridge bietet sich Mandelmilch an. Geht aber auch ein Schuss Wasser.

Zutatenliste Porridge: Mandelmilch (56%) (Wasser, MANDELN, Meersalz), Wasser, Hirse (11%), MANDELN (8%), Datteln, Zucker, Zitrone, Kokosöl, Gewürze (Zimt, Kardamom, Vanille)

Zutatenliste Hollermus: Äpfel (49%), Hollerbeeren (25%), Birnensaft, Datteln, Kokosöl, Gewürze (Zimt, Sternanis, Vanille, Salz, Nelke)

maybe the best breakfast ever

Bratapfel-Zimt-Porridge

Allergene: A

Diese Porridge-Variante ist ein Klassiker und deshalb ab sofort durchgängig in unserem Shop erhältlich. Schmeckt ja wirklich jedem, kann echt nix schiefgehen. Haferflocken sind wieder die Basis dieses nahrhaften Frühstücks und den besonderen Pepp bekommt das Gericht durch die vorher in wenig Kokosfett angebratenen Äpfel. Schale bleibt dran, hat schon meine Oma immer gesagt: die meisten Vitamine sind da drin. Und sie hatte tatsächlich recht: geschälte Äpfel enthalten weniger als halb so viel Vitamin C, Folsäure und Ballaststoffe wie Äpfel mit Schale. Wer bei Bratapfel ganz automatisch an Weihnachten denkt, liegt falsch: eine gestärkte Mitte brauchen wir das ganze Jahr und da passen sie hervorragend hin, die kleinen gebratenen Apfelstückchen.

Zubereitung: Unsere Getreide-Frühstücke ziehen in den Gläsern alle etwas nach, das heißt beim Erwärmen braucht's in der Regel immer noch etwas Flüssigkeit, in diesem Fall vielleicht einen Schluck Apfelsaft oder Hafermilch, je nachdem, wie süß du es gerne magst.

Zutatenliste: Äpfel (32%), HAFERMILCH (Wasser, VollkornHAFERflocken, Sonnenblumenöl, Salz), HAFERFLOCKEN, Ahornsirup, Leinsamen, Kokosöl, Zimt (2%)

X-Mas all year long

HAUPTSPEISEN IN DIESER WOCHE

Kichererbsen-Curry mit Reis

Allergene: L

Currys sind aus der TCM und aus der stärkenden und wärmenden Ernährung nicht wegzudenken. Sie eignen sich besonders gut zum Vorkochen und Einfrieren, lassen sich schnell erwärmen und bequem auf dem Sofa aus einer Schüssel löffeln. Die Kichererbsen und die verwendeten Mungobohnen sind wahrlich eine Quelle an ... ach ja, wir dürfen da ja leider nicht drüber reden. Da ist das Gesetz hierzulande sehr streng. Aber eines dürfen wir verraten: In den verwendeten Zutaten ist quasi alles drin, was Rang und Namen hat. Vertraut uns. Außerdem gelten Mungobohnen als die bestverträglichsten Hülsenfrüchte überhaupt und verursachen daher auch keine Blähungen. Noch dazu weichen wir alles über Nacht ein und unterstützen mit Kreuzkümmel und Ingwer in diesem Curry zusätzlich die Gemütlichkeit. Wusstest du, dass aus den grünen Bohnen die uns so bekannten und hierzulande fälschlicherweise als Sojasprossen bezeichneten Mungobohnensprossen wachsen?

Zubereitung: Erwärm deinen Eintopf möglichst schonend, das heißt langsam mit einem Schuss (Kraft)Suppe. Allen Gerichten, die Erdäpfel enthalten, tut es übrigens vor dem Verzehr gut, wenn sie ein paar Minuten bei zirka 70 Grad durcherhitzen. Bon Appetit!

Zutatenliste Eintopf: Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Kartoffeln, Kokosmilch (Kokosnussextrakt, Wasser), Karotten, Mungobohnen, Kichererbsen (7%), Lauch, Tomatenmark, Kokosöl, Gewürze (Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel)

Zutatenliste Beilage: Wasser, Reis (33%), Salz

warming curry love

Misir Wot - Rote Linsen-Stew mit Sesam-Hirse

Allergene: N

Mit diesem äthiopischen Linsen-Eintopf hat ein ganz besonderes Gericht Einzug in unser umfangreiches Speisen-Sortiment gehalten. Rote Linsen und frisches Gemüse sind die Basis, eh klar - das ist ja nix Neues in unserer Wochenbett-Küche. Einzigartig ist allerdings die Würze, die wir liebe- (und zugegeben auch ein wenig mühe-)voll selbst zubereiten: eine Wochenbett-taugliche Abwandlung der äthiopischen Berbere-Gewürzmischung. Zwölf verschiedene Zutaten werden gemörkert und geröstet, um anschließend den besonderen Geschmack des Misir Wot zu zaubern. Obwohl wir euch ja vorwiegend milde Gerichte für die Zeit nach der Geburt empfehlen, dürfen sich die einzelnen Bestandteile dieses durchaus würzigen Eintopfes sehr wohl im Wochenbett sehen lassen: Bockshornklee, Zimt und Kardamom zusammen mit Koriander, Nelke und Piment, alles Gewürze, die verdauungs-stärkende Wirkung haben und zum Teil auch milchbildend und anti-entzündlich sind. Bei der Schärfe haben wir ziemlich gespart - in Äthiopien würde unser Misir Wot vermutlich nur ein schiefes Lächeln hervorrufen - doch ein bisschen Ingwer, Paprika und Pfeffer dürfen in der Berbere-Mischung nicht fehlen. Dazu gibt's bei uns Sesam-Hirse, der milde Geschmack von Tahin ist der perfekte Begleiter, wie wir finden.

Zubereitung: Das Glas direkt ins Wasserbad oder rein in die Pfanne und ordentlich durchrösten, ganz wie du magst!

Zutatenliste Eintopf: Wasser, Linsen (16%), Zucchini, Karotten, Zwiebel, Blattspinat, Tomaten, Kokosöl, Ahornsirup, Gewürze (Paprika, Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz, Ingwer, Koriander, Kardamom, Bockshornklee, Nelke, Zimt, Piment, Pfeffer)

Zutatenliste Beilage: Wasser, Hirse (28%), Rosinen, SESAM (4%), Kokosöl, Limette, Kurkuma, Salz

spicy kitchen - green yize

Süßkartoffel-Auflauf mit Rind

Allergene: C, G, L

Die kleine vegetarische Schwester dieses großartigen Auflaufs gab's schon mal in unserer Veggie-Box - und sie ist sehr gut bei euch angekommen. Wusstest du, dass die Süßkartoffel zu einer völlig anderen Gemüsekategorie zählt als der herkömmliche Erdapfel? Süßkartoffeln gehören - so wie die Karotte, die Pastinake oder Rote Rübe - zu den Wurzelgemüsen! Und deshalb ist sie in unserer Küche genau richtig. Die orangefarbene Knolle stärkt nach TCM besonders gut unsere Verdauungskraft und den Stoffwechsel und stillt mit seinem Geschmack auch unseren Gusto nach Süßem - deinen Heißhungerattacken wird also schon mal vorgebeugt. Das Rinderfaschierte in deinem Auflauf ist von sehr guter Qualität, beim Einkauf achten wir besonders auf den guten Ursprung und suchen nach regionalen Produzenten.

Zubereitung: Stelle das Glas mit dem Auflauf in dein Backrohr - zirka 10 Minuten bei 160 Grad sollten ausreichen.

Zutatenliste: Süßkartoffel (35%), Faschiertes vom Rind (18%), rote Linsen, Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Feta (WEICHKÄSE aus Schafmilch), Zwiebel, Tomatenmark, Parmesan (MILCH, Salz, Lysozym aus Ei), Ghee (MILCHFetterzeugnis), Gewürze (Oregano, Kurkuma, Asafoetida, Pippalischoten, Salz, Pfeffer)

digestive power

COUPLE-UP-GERICHT DER WOCHE

Guad's Gulasch

Allergene: A, G, L, O

Einwecken lassen sich ja am allerbesten die Eintöpfe - und was liegt da näher als ein Alt-Wiener Klassiker: a guad's Gulasch! Zugegeben, den Mamis im Wochenbett würden wir die doch etwas schwerer verdauliche Kost nicht zumuten wollen, aber in der Couple-up-Box passt's wie die Faust auf's Auge. Für euch haben wir uns durch die verschiedensten Rezept-Klassiker gewühlt, hie und da ein bisschen gefeilt und - voila - wir finden, das Ergebnis kann sich sehen lassen. Erdäpfel sind auch mit drin und das mitgelieferte Brot vom Wiener Bio-Bäcker Öfferl passt selbstverständlich hervorragend!

Zubereitung: Was schmeckt aufgewärmt am besten? Ganz genau: das Gulasch. Also, rein in den Topf und ordentlich aufdrehen. Hmmm - ein klassischer Genuss.

Zutatenliste: Rindfleisch (Schulter), Zwiebel, Erdäpfel, Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), ROTWEIN, Tomatenmark, BUTTERSCHMALZ, Knoblauch, ESSIG, WEIZENMEHL, Gewürze (Paprika, Kümmel, Majoran, Lorbeer, Salz, Pfeffer)

Tradition meets women's nature

FAMILY PLUS

Sugo verdura

Allergene: O

Eure Kinder gehören zu der Sorte von Mini-Gourmets, die nur Nudeln mit Tomatensauce essen? Dann seid ihr hier genau richtig - es sei denn, die Kleinen sprechen und lesen schon Italienisch, dann durchschauen sie vermutlich unseren allseits beliebten Mama-Trick, in der Tomatensauce allerlei kleines Gemüse zu verstecken. Tomaten gehören außerdem zu der Sorte von Gemüse, die durch Erwärmen und Einköcheln nur noch gesünder werden. Da gibt's einen Zauberstoff drin, der sich redlich bemüht, allerlei unfreundliche Gesellen in eurem Körper unschädlich zu machen. In diesem Sugo sind zudem noch kleine Karottenstücke und Zucchini - bäh! - versteckt. Also, macht euch keinen Kopf - genießt eure Aus-Zeit und serviert euren Großen guten Gewissens jede Menge Lieblingspasta. Buon appetit!

Zubereitung: Spaghetti habt ihr auf jeden Fall in eurem Vorratsschrank, rein damit ins kochende Wasser, Sugo erwärmen, Gemüse verstecken und ab auf den Familien-Tisch. Macht euch alle glücklich!

Zutatenliste: Tomatensauce, Zucchini, Karotten, Zwiebel, Olivenöl, Balsamico (Weinessig (enthält SULFITE), Traubenmost (enthält SULFITE)), Rohrohrzucker, Gewürze (Basilikum, Oregano, Salz)

The game: hiding vegetables

SNACKS

Cacao Peanut Energyballs

Allergene: A, E

Ihr liebt unsere Energiebällchen ja und deshalb gibt's nach und nach auch immer mehr verschiedene Sorten in unserem Programm. Nach einigem Herumtüteln am perfekten Rezept haben es diesmal kleine Erdnuss-Bällchen in eure Boxen geschafft. Erdnussmus ist nämlich eine wunderbare Quelle für hochwertige Inhaltsstoffe und schneidet im Vergleich zu anderen Nussmusen hinsichtlich der Nährwerte am besten ab. Datteln - eh klar - als Basis und schon haben wir den perfekten Snack gezaubert, der euch zwischen euren warmen Mahlzeiten mit hochwertiger Energie versorgen soll. Schmatz.

Zutatenliste: Datteln, ERDNUSSMUS (25%), HAUFERFLOCKEN, Ahornsirup, Kakao (6%), Kokosöl, Gewürze (Vanille, Zimt, Muskat, Tonkabohne)

smack the peanut snack

TREAT YOURSELF

Apple Strudel Blissballs

Allergene: H

Stella hat ihr neues Bällchen-Rezept zum ersten Mal bei unserer Eröffnungsfeier im Women's Nature ausprobiert. Wir vermuten, sie haben magische Fähigkeiten, denn sie waren so schnell weggezaubert, dass wir nicht mal drei Stück für unser Fotoshooting in Sicherheit bringen konnten. Wir denken also, sie kommen gut an und nehmen sie gerne in unser Snack-Sortiment auf. Es gibt so viele verschiedene Gewürze und wertvolle Zutaten in diesem süßen Snack, man würde es ihnen gar nicht ansehen. Versucht mal, die verschiedenen Aromen von Datteln, Äpfeln, Mandeln, Zimt und Zitrone zu erschmecken und lasst euch selbst vom fruchtig-nussigen Geschmack dieser kleinen Kugeln verzaubern.

Zutatenliste: Datteln, MANDELN, Apfelringe getrocknet (10%), MANDELMUS, Kokosöl, Ahornsirup, Zitronenschale, Zimt, Salz, Muskatnuss; Topping: MANDELN, Kokosblütenzucker, Zimt, Vanille

magic power balls

Dattel Salted Caramel

Allergene: H

Unser Dattel-Karamell eignet sich hervorragend zum Dippen von frischem Obst, als Topping für dein Frühstücks-Porridge oder auch als Brot-Aufstrich. Wir verwenden für diese cremige Köstlichkeit die Königin unter den Dattelfrüchten: Medjools überragen sowohl von ihrer Größe als auch von Süße und Geschmack all ihre Kolleginnen um Längen. Für euch nur das Beste! Mandelmilch, Mandelmus, Vanille, Zimt und Meersalz-Flakes machen diese süße Köstlichkeit - übrigens ganz ohne raffinierten Zucker - zum Star! Herzlich Willkommen in den heiligen Reihen unserer Women's Nature-Sweets, da schafft's definitiv nicht jeder rein!

Zutatenliste: Datteln (68%), MANDELMILCH, MANDELMUS, Meersalz, Zimt, Vanille

Dig in!

Kaiserschnitten

Allergene: A, H

Du hattest eine Bauchgeburt? Dann hast du dir unsere Kaiserschnitten mehr als verdient. Es geistert ja immer noch die Idee herum, dass ein Kaiserschnitt die - salopp formuliert - "einfachere" Methode einer Geburt sei. Wir wissen, dass dem bestimmt nicht so ist. Die ersten Tage und manchmal auch Wochen nach der Bauch-OP brauchst du eine Extra-Portion Unterstützung, ein zusätzliches Paar Hände und viel Hilfe für Haushalt & Co. Als Doulas können wir einen Teil davon abdecken - Women's Nature liefert dir auf Wunsch gerne etwas ganz Besonderes dazu: Unsere Kaiserschnitten! Abgesehen von den üblichen wohltuenden und unterstützenden Zutaten erarbeiteten wir hier ein Rezept mit Sanddorn und Rosenblüte, die nicht nur als optisches Highlight auf deinen Kaiserschnitten zum Einsatz kommen. Schokolade, Nüsse und Lavendelblüten helfen deiner Seele, um nach deiner Bauchgeburt auch mental wieder Kraft zu sammeln.

Übrigens - wenn du dich mit anderen Bauchgeburts-Mamas austauschen möchtest, bietet Sarita bei uns im Women's Nature jeden zweiten Freitag ein gemütliches Beisammensein an. Komm vorbei mit all den Themen, die dich zu deinem Kaiserschnitt-Erlebnis noch immer oder vielleicht auch nicht mehr beschäftigen. Du bist herzlich willkommen!

Zutatenliste: HAFERMEHL, Datteln, Schokolade (Kakaomasse, Kakaobutter, Süßmolkenpulver (MILCH), Lecithine (SOJA), Vanilleextrakt), MANDELMEHL, Kokosmilch, MANDELN, MANDELMUS, Sanddorn-Mus, Kokosfett, Blütenmix (Rose, Lavendel, Sanddorn, Kornblume), Gewürze (Kardamom, Salz, Vanille)

Cheers to the empress!

Women's Nature Gerstentrunk

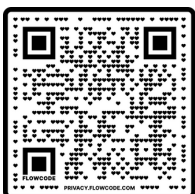
Allergene: A

Die Geschichte unseres Gerstentrunks geht so: Wir hatten Gersten-Apfel-Frühstück am Programm und nach dem ganzen Einweich- und Koch-Prozedere der wohltuenden Gerste erinnere ich mich an die Worte unserer TCM-Kochtrainerin: "Gerstenwasser ist ein absolutes Wundermittel." Gerade noch rechtzeitig, bevor der - zugegeben nicht sehr ansehnliche - graue Schlatz (entschuldigt, bitte) im Ausguss landete. Und schon war unser großartiges Team am Start: Im Nu wurde aus dem Wasser, in dem die Gerste gekocht wurde, der Women's Nature Gerstentrunk, aufgepeppt mit verschiedenen Gewürzen, ein wenig Zitrone hier, ein bisschen Apfelsaft da. Die Auswirkungen des Gerstenwassers auf die Gesundheit lesen sich wie im Bilderbuch: Vorlesen dürfen wir dir die Geschichte wegen der Lebensmittel-Verordnung leider nicht, Österreich ist da sehr streng.

Beim Ausliefern hab ich mich dann noch für unser Gebräu entschuldigt, so nach dem Motto: "Naja, das wird jetzt geschmacklich nicht das Highlight unserer Box - aber da müsst ihr durch. Der Gerstentrunk ist ein wahres Wunder!" Keine paar Stunden später hatten wir folgende Nachrichten in unserem Postfach: "Dieser Gerstensaft 🤩 OMG, ich liebe den 😊!" oder "Ich brauch mehr davon." und "Dieses Gersten-Apfel-Getränk ist ziemlich gut! Wir sind gespannt auf den Rest!" So macht Kochen Freude.

Zutatenliste: GERSTENWASSER (47%) (Wasser, Gerste), Apfelsaft naturtrüb, Datteln, Ingwer, Zitronenschale, Zimt, Kakao, Nelke, Salz

OMG, I love it!



Ist es deine letzte Bestellung? Gib uns kurz Bescheid und wir setzen dich auf unsere Pfand-Abhol-Liste. Bei nächster Gelegenheit holen wir die leeren Gläser wieder ab und überweisen dir deinen Einsatz retour. Oder du kommst zu einem unserer BBB-Treffen und nimmst das Leergut gleich mit. Wir freuen uns auf dich!