



# MAMA *menn* 95

mit viel Liebe zubereitet

## SUPPEN

### TCM-Kraftsuppe mit Huhn

Allergene: L

Über die heilsame und kraftpendende 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 wohltuend. 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*

## Fenchel-Erdäpfel-Suppe mit Honig-Salz-Kernen

Allergene: L, (H, N)

Erdäpfel bekommen von uns zurecht immer wieder eine extra Belobigung ausgestellt: Nach den Lehren der TCM stärken sie die Wurzel deiner Gesundheit. Wir versuchen die vielseitige Knolle in vielen von unseren Speisen einzubauen, um die Stärke des Gemüses in deine Kraft umzuwandeln. Diese Suppe enthält - wie der Name schon sagt - noch Unmengen vom gut verdaulichen Fenchel, und auch Bockshornklee. Diesem Gewürz wird im Wochenbett eine milchtreibende Wirkung nachgesagt (Achtung, auch hier gilt wiederum: wir können dir nichts versprechen), darüber hinaus soll Bockshornklee angeblich auch den Muskelaufbau fördern. Eine gute Alternative also zu den sechs Tassen Stilltee pro Tag oder - außerhalb des Wochenbetts - zum heute-schon-wieder-nicht-absolvierten Krafttraining (\*augenzwinker\*). Unsere Fenchel-Erdäpfel-Suppe servieren wir dir mit in Honig und Salz gerösteten Kernen, mmmmmhhh....

Zubereitung: Achte bitte darauf, deine Fenchel-Erdäpfel-Suppe gut durchzuerhitzen, ein paar Minuten bei über 70 Grad tun allen Gerichten, die Erdäpfel enthalten, sehr gut. Gerne kannst du wieder ein paar Schlucke Kraftsuppe zum Strecken verwenden, falls die Konsistenz etwas eingedickt hat. Genieße dazu unsere in Honig-Salz-Kerne.

Zutatenliste: Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Kartoffeln (22%), Fenchel (10%), Zucchini, Kokosmilch, Zwiebel, Datteln, Ingwer, Gewürze (Bockshornkleesamen, Majoran, Salz, Muskat); optional: Honig-Salz-Kerne (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, SESAM, CASHEWS, Honig, Salz)

*creamy Milky Way*

## Rote Rüben-Kokos-Suppe und gerösteten Kürbiskernen

Allergene: L

Die Rote Rübe zählt zu den wichtigsten Nahrungsmitteln in unserer Küche. Frauen dürfen auch über das Wochenbett hinaus in Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen baden! Und die Rote Rübe hat all das im Überfluss zu bieten. Das Gemüse hat zwar einen sehr hohen Nährwert, aufgrund des hohen Wasseranteils allerdings nur wenig Kalorien. Deshalb wird diese Suppe auch mit Kokosmilch zubereitet - die wirst du in einigen unserer Gerichte wiederfinden! Wir verwenden sie deshalb so gerne, weil sie zum einen reich an wertvollen Inhaltsstoffen ist, zum anderen aber auch einen hohen Fettgehalt hat, der sich sehr für deine Energie-Versorgung engagiert. Als Topping gibt's von uns geröstete Kokosflocken mit Kürbiskernen. Bäm!

Zubereitung: Wir empfehlen dir, die Suppe beim sanften Erwärmen mit ein paar Schlucken Wasser oder klarer Suppe zu strecken. Damit die Vitamine bestmöglich erhalten bleiben, halte sie nicht lange warm, sondern stell die Reste schnell wieder zurück in den Kühlschrank. Und wenn du dort noch einen Klecks (Kokos)Joghurt findest: passt super dazu!

Zutatenliste: Rote Rüben (53%), Kokosmilch (14%) (Kokosnussextrakt, Wasser), Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Zitrone, Koriander, Salz, Pfeffer; optional: Kokosflocken, Kürbiskerne

*bathing in nutrients*

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

### Teff Porridge

### mit Birnen-Gewürz-Kompott und gerösteten Haselnüssen

Allergene: H

Wir dürfen euch vorstellen: Teff - das kleinste Getreide der Welt. Die Zwerghirse stammt aus Äthiopien und ist frei von Gluten, das Mehl besitzt aber dennoch sehr gute Backeigenschaften. Und da es keinen geschälten Teff gibt, ist das Baby-Getreide grundsätzlich vollwertig und daher entsprechend vitalstoffreich. Wir sind ja aber immer ehrlich zueinander, gesünder als andere kleinkörnige (Pseudo)Getreidearten wie zum Beispiel Quinoa oder Amaranth ist er jetzt auch wieder nicht. Das uralte kleine Korn erlebt aber gerade jetzt ein Revival und da wollen wir gerne mit dabei sein: Sein milder, nussiger und leicht süßlicher Geschmack passt hervorragend in unser Frühstücks-Sortiment, gemeinsam mit geriebenen Haselnüssen, Reismilch und Haselnussmus zaubern wir daraus einen cremigen Brei, der zusammen mit dem Birnen-Gewürz-Kompott einen energiereichen und wohligen Start in den Tag garantiert.

Zubereitung: Teff verhält sich beim Kochen ähnlich wie Polentagrieß - je nach gewünschter Konsistenz wärmst du deinen Brei noch mit einem Schuss Reismilch. Das Birnen-Gewürz-Kompott bitte unbedingt erwärmen! Von uns gibt's noch klein gehackte und geröstete Haselnüsse dazu.

Zutatenliste Polenta: Reismilch, Teff-Samen (30%), HASELNÜSSE, HASELNUSSMUS, Kardamom, Kokosöl, Ahornsirup, Vanille (optional: HASELNÜSSE)

Zutatenliste Kompott: Birnen (46%), Wasser, Birnensaft (36%), Datteln, Zitrone, Ingwer, Gewürze (Kardamom, Sternanis, Vanille, Salz)

*The smallest grain in the world*

### Mellow Yellow Frühstücksreis

### mit Beerenröster und gerösteten Mandelstiften

Allergene: H

Beim Versuch, unser Sortiment zu erweitern, basteln wir im Hintergrund stetig an neuen Rezepten - ein guter Milchreis für euer Frühstück ist uns schon lange ein Anliegen und: tadaaa! Hier ist er, der herzerwärmende goldene Frühstücksreis. Aufgepeppt mit wärmenden Zutaten wie Kurkuma und Zimt kommt in diesem Rezept ein kleines bisschen Kokosblütenzucker zum Einsatz: dieser lässt euren Insulin-Spiegel nur ganz langsam ansteigen und demnach auch langsam wieder abfallen und die gesamte Energie dieses Power-Frühstücks steht euch länger zur Verfügung - für kuschelige Vormittage, die ihr mit euren Liebsten verbringt.

Zubereitung: Wie immer gilt: Beim Aufwärmen bitte einen Schuss (Mandel)Milch dazu, so bekommt ihr die cremige Konsistenz wieder gut hin. Dazu gibt's in dieser Woche unseren köstlichen Beerenröster - damit braucht ihr nicht zu sparen! Habt einen schönen Vormittag!

Zutatenliste Milchreis: MANDELMILCH, Reis (16%), Kokosblütenzucker, Gewürze (Zimt, Kurkuma, Vanille); optional: MANDELSTIFTE

Zutatenliste Beerenröster: Beeren (96%), Datteln, Kokosöl, Gewürze (Zimt, Sternanis, Kardamom)

*heartwarming & golden*

## 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

### Kitchari mit Blattspinat

Allergene: F, L, N, (E)

In unserem Wochenbett-Koch-Training „Healing Foods for Newborn Mother's“ haben wir viel über die Alchemie des Kochens und die Wirkweisen der verschiedenen Lebensmittel mit Blick auf die sensible Zeit des Wochenbetts gelernt. Dieses Kitchari war eines der ersten Gerichte, das wir gemeinsam gekocht haben und es soll auch eines der ersten Gerichte sein, das Mamas nach der Geburt ihres Babys zu sich nehmen. Der Reis wird in vielen Ländern tatsächlich als Therapeutikum eingesetzt und nimmt in der TCM einen besonders hohen Stellenwert ein. Er ist leicht verdaulich und hilft bei innerer Unruhe und emotionalen Schwankungen - perfekt für die hormonelle Achterbahnfahrt, auf der du gerade deine Runden drehst, oder? In diesem Rezept kommen auch die halben gelben Mung Dal-Bohnen zum Einsatz, sie werden über Nacht eingeweicht und machen ein typisches Kitchari vollständig. Klar ist dieses Gericht auch außerhalb des Wochenbetts wohltuend und in allen Lebenslagen unterstützend, in denen es darum geht, deinen Magen-Darm-Trakt zu schonen. Just do it!

Zubereitung: Erwärm dein Kitchari in einer kleinen Pfanne mit einem Schuss (Kraft)Suppe, du kannst dir gerne ein weiches oder (für den Fall, dass du einen motivierten Koch-Pro bei der Hand hast) pochiertes Ei dazu machen lassen - haben wir erprobt, schmeckt super.

Zutatenliste: Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Blattspinat (14%), Reis, Mung Dal-Bohnen, SESAM, Kokosöl, Limette, Gewürze (SENFSAMEN, Kreuzkümmel, Asafoetida, Kurkuma, Salz)

*healing food for newborn mamas*

## Kürbis-Schmortopf mit Maroni dazu Cremepolenta

Allergene: A, C, G, L

Als Wochenbett-Köchinnen schlägt unser Herz in der Kürbis-Zeit höher - botanisch gesehen zählt der Allesköninger übrigens zu den Beeren, da die Kerne im Fruchtfleisch frei liegen. Der Genuss von Kürbissen in jeglicher Zubereitungsart hilft in hohem Maße dabei, ein regelrechtes Schutzschild aufzubauen - Keime, Viren und alles, was da gerade im Herbst und Winter so auf uns zukommt, werden bekämpft und haben keine Chance! Und - habt ihr schon gesehen? - in unserem Eintopf sind auch Maroni drin!!! Wie schön. Probiert's selbst mal aus: ersetzt das Fleisch in einem winterlichen Eintopf einfach durch Maroni, und voilá, da haben wir ein vollwertiges vegetarisches Gericht auf dem Teller. Zu unserem Schmortopf gibt's Cremepolenta - Herz, was willst du mehr?

Zubereitung: Schau, ob du genügend Saft hast oder ob die Maroni schon alles geschluckt haben - je nachdem erwärmtst du deinen Eintopf bitte noch mit einem Schluck Suppe oder Wasser. Die Cremepolenta lässt sich besser wärmen, als wir ursprünglich dachten, geht im Wasserbad, aber auch gut gerührt und schnell im Topf. Mahlzeit!

Zutatenliste Eintopf: Kürbis (32%), Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Maroni (16%), Zwiebel, Marillen, Tomatenmark, Olivenöl, Kreuzkümmel, Zimt, Rohrzucker, Salz, Pfeffer

Zutatenliste Polenta: Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Hafermilch (Wasser, VollkornHAFERflocken, Sonnenblumenöl, Salz), Maisgrieß (12%), Parmesan (MILCH, Salz, Lysozym aus Ei), Olivenöl, Gewürze (Thymian, Salz, Pfeffer)

*The great all-rounders*

## Jambalaya - Reisfleisch Women's Nature Style

Allergene: F, L

Jambalaya ist ein für die kreolische Küche typisches Reisgericht, das wir ganz nach Women's Nature-Art für euch auf den Speiseplan bringen. Viel Gemüse und Hühnerfleisch machen das Louisiana-Special zu einem wohltuenden Superfood, das fehlende Reserven wieder auftankt und euch Flügel verleiht, ganz ohne künstliche Zusatzstoffe oder Geschmacksverstärker. Unser Lieblingsgemüse, die Karotte, hält in verschiedenen Farben Einzug, Zucchini, Stangensellerie und die Tomate sind hilfreiche Begleiter. Wusstet ihr, dass Piment als besonders gesundheitsfördernd gilt? Piment wird wegen seines typischen Geschmacks auch als Nelkenpfeffer bezeichnet, es wird ihm nachgesagt, die Durchblutung anzukurbeln und durch die hohe Konzentration an ätherischen Ölen außerdem entzündungslindernd und antibakteriell zu wirken. Hilft's nix, schad'ts nix. Go and get your wings! Jambalaya.

Zubereitung: Ganz leicht zu wärmen, ab in die Pfanne, eventuell ein bisschen Flüssigkeit - gerne auch Kraftsuppe - dazu und halbliegend mit dem Löffel aus der Schüssel genießen.

Zutatenliste: Tomatensauce, Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Hühnerfleisch (17%), Karotten, Basmatireis (9%), Zucchini, SELLERIE, Zwiebel, Ingwer, SOJASAUCE (Wasser, SOJABOHNEN, Speisesalz, Branntweinessig), Kokosöl, Zucker, Limette, Gewürze (Paprika, Kreuzkümmel, Piment, Zimt, Lorbeer, Salz, Pfeffer)

*Jambalaya gives you wings*

## COUPLE-UP-GERICHT DER WOCHE

### Chillig Chicken

Allergene: F, N

Unser gemütliches Hendl-Gericht macht seinem Namen alle Ehre. Was ist uns neben der guten und gesunden Ernährung das Allerwichtigste? Richtig, ihr habt gut aufgepasst: Ruhe, einfach mal eine kurze Pause! Im Wochenbett gilt das auch für eure Partner und Partnerinnen - raus aus der Küche und ab ins Bett, es ist Kuschelzeit! Zartes Hühnerfleisch mit einer großen Portion frischem Gemüse, alles angebraten mit den typischen Sweet Chili-Gewürzen Honig, Ingwer, Sojasauce und Limette. Geht Liebe wirklich durch den Magen? Wir sind überzeugt davon: Jawoll. Gemütlich auf dem Sofa oder im Wochen-Bett essen, Baby bestaunen und dabei gemeinsam das Gefühl einer frischgebackenen Familie genießen. Klingt traumhaft, oder?! Ganz so rosarot ist das Wochenbett ja leider nicht (immer), aber vielleicht sieht eure Welt nach einer Portion Chillig Chicken wieder ein kleines bisschen besser aus!

Zubereitung: Chillig Chicken genauso wie deine Wochenbett-Gerichte auch einfach im Glas Wasserbad erwärmen und bisschen ziehen lassen, damit's auch in der Mitte des Glases schön heiß wird. Rein in die Pfanne und nochmal gut durchrösten ist auch eine Option, ganz nach Belieben.

Zutatenliste: Huhn (56%), Karotten, Wasser, Zucchini, Lauch, Chili Sauce (Zucker, Chili, Weingeistessig, Maltose, modifizierte Stärke, Ananas, Salz, Tomatenpüree, Knoblauch, Hefeextrakt), Ingwer, SESAMÖL, SOJASAUCE glutenfrei, Limette, Salz

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

The logo consists of the words "family first" in a flowing, cursive script font. The "f" in "family" and the "f" in "first" are capitalized and have decorative loops. The text is colored in a light orange or gold hue.

FAMILY PLUS

### Polpette al ragù

Allergene: A, C, G

Zu unserer Vorstellung von Rund-um-Versorgung gehört auch, dass die Kids happy sind. Pilz-Quinoa-Pfanne ist nicht die Lieblingsspeise eurer 3-Jährigen? Unwahrscheinlich. Dennoch sorgen wir für diesen Fall vor und servieren euren Kleinen Fleischbällchen in Tomatensauce. Assoziationen zum schwedischen Möbelhaus sind nachvollziehbar aber unbegründet: Unser Family-Gericht ist mit ausgewählten Zutaten zubereitet und auf den feinen Gaumen von - sagen wir mal vorsichtig - manchmal etwas wählerischen kleinen Gourmets abgestimmt. Wir garantieren nichts, hoffen aber sehr, euch ein paar Minuten genussvolle Stille am Familientisch zu verschaffen.

Zubereitung: Wir gehen davon aus, dass ihr den Schrank voll mit der Lieblings-Pasta eurer Zwerge habt - also, rein damit ins kochende Wasser, Sugo aufwärmen und bitte peinlichst genau entsprechend der Vorgaben der kleinen Chefs anrichten. Ruhe genießen.

Zutatenliste: Tomatensauce, Rindfleisch, Eier, Parmesan (MILCH, Salz, Lysozym aus Ei), Zwiebel, Tomatenmark, MILCH, Semmelbrösel (WEIZENMEHL, Hefe, Salz), Olivenöl, Knoblauch, Ahornsirup, Gewürze (Oregano, Salz, Zimt, Muskatnuss)

The logo consists of the words "enjoy the silence" in a flowing, cursive script font. The "e" in "enjoy" and the "t" in "silence" are capitalized and have decorative loops. The text is colored in a light orange or gold hue.

## SNACKS

### Mango Coco Truffles

Allergene: H

Getrocknete Mangos enthalten viele der wertvollen Inhaltsstoffe von frischen Mangos und können daher auch schon in kleinen Mengen Gutes tun. Das ist eine gute Nachricht - denn diese kleinen, runden Freunde enthalten geballte Mango-Power! Wir versuchen ja immer, auch die Snacks für zwischendurch wertvoll für euch zu gestalten und so machen wir's möglich: selbstgemachtes Cashew-Mus, Kokos, Mangos und ein paar Gewürze. Fertig ist die G'schicht. Einfach nur kugelrund und sogar a bissal g'sund.

Zutatenliste: Mango getrocknet (33%), CASHEWNÜSSE, Kokosflocken (33%), Limette, Ingwer, Kurkuma

*eat, what you love*

## 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 Gerstrunk

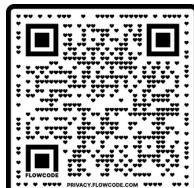
Allergene: A

Die Geschichte unseres Gerstrunks geht so: Wir hatten Gersten-Apfel-Frühstück am Programm und nach dem ganzen Einweich- und Koch-Prozedere der wohltuenden Gerste erinner' 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 Gerstrunk, 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 Gerstrunk 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!