



MAMA mami

97

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

Kürbiscremesuppe mit gerösteten Kürbiskernen

Allergene: L

Der Kürbis hat's leicht mit uns. Und wir mit ihm. Das gesunde Fruchtgemüse kommt bei uns in der kalten Jahreszeit in mindestens jeder zweiten Woche vor, Kürbis entwischt uns selten. Weil er nach Lehren der TCM nämlich einer der besten Feuchtigkeitsausleiter von hier bis zum Mond ist. Und natürlich so gut schmeckt und so eine schöne Farbe hat, die ganz nebenbei noch zusätzlich unsere Mitte stärkt. Beta-Carotin in Hülle und Fülle hilft uns dabei, alles mögliche, was da im Herbst und Winter überall auf uns lauert, zu besiegen. Zur wärmenden Cremesuppe gibt's geröstete Kürbiskerne dazu, die übrigens auch unserer Beckenboden-Gesundheit gut zuträglich sind - hört, hört!. Perfekt fürs Wochenbett und die trübe Herbstzeit also. Ran an die Kerne und rein mit der Suppe, lasst es euch schmecken!

Zubereitung: Rein in den heißen Topf, umrühren, Kerne drauf, Kernöl dazu und genießen.

Zutatenliste: Kürbis (27%), Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Erdäpfel, Äpfel (16%), Kokosmilch, Zwiebel, Ingwer, Kokosöl, Zitrone, Gewürze (Kurkuma, Salz, Fenchel, Koriander, Pfeffer, Muskatnuss); optional: geröstete Kürbiskerne

*get the power of the
pumpkin & its seeds*

Apfel-Sellerie-Suppe mit gerösteten Sonnenblumenkernen

Allergene: H, L

Diese Suppe hat's erst auf den zweiten Blick in unser Angebot geschafft, dafür haben wir uns jetzt besonders heftig in sie verliebt. Der Zeller hat's in sich: seine Nährstoffdichte ist bemerkenswert und in der TCM wird er besonders wegen seiner ausleitenden und schleimlösenden Wirkung geschätzt. Die enthaltenen Bitterstoffe sorgen für den Sellerie-typischen würzigen Geschmack und sind nach Lehren der Chinesischen Medizin eine klare Wunderwaffe. Auch über das Wochenbett hinaus, zum Beispiel für ein paar kurze Körper-Reinigungs-Tage zwischendurch, ist die Sellerie eine große Unterstützung. Der Apfel ergänzt seinen Kollegen aus der Gemüseküche geschmacklich übrigens hervorragend. Probier's aus - du wirst sie mögen!

Zubereitung: Beim Aufwärmen bitte wieder auf das schonende - also langsame - Erhitzen achten und mit etwas (Kraft)Suppe nach Belieben strecken. Geröstete Sonnenblumenkerne passen super dazu - deswegen werden sie auch gleich mitgeliefert!

Zutatenliste: SELLERIE (19%), Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), MANDELMilch (Wasser, MANDELN, Meersalz), Apfel (9%), Zwiebel, Ingwer, Datteln, Olivenöl, Gewürze (Koriander, Kurkuma, Asafoetida, Salz, Pfeffer, Zimt); optional: geröstete Sonnenblumenkerne

it was love at the second sight

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, deshalb kommt er gerade in unserer Küche sehr häufig zum Einsatz. Über die verschiedenen gesunden Wirkweisen des Getreides dürfen wir hier nicht schwärmen (um euch nicht zu viel zu versprechen) aber wir glauben daran, dass sich Reis 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 sehr passende Kombi und enthält in unserer Zubereitung die Gewürze Kardamom, Zimt und Anis und eine gute Prise Vanille für die Glücksgefühle. 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 mit Hollerbeeren-Apfel-Mus und gerösteten Mandeln

Allergene: H

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 Mus: 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

Bunter Gemüse-Eintopf mit Dinkel

Allergene: A, L

Hier drin findest du alles, was Rang und Namen hat: so bunt - so vielfältig sind die Gemüsesorten, die zusammen mit ganzen Dinkel-Körnern zu einem Eintopf verarbeitet werden. Karotten, gelbe Rüben, Sellerie, Erdäpfel, Fisolen, Champignons, Erdäpfel, ein ausgewogener Mix aus gutem Stoff, der dich mit viel Energie versorgen soll. Besonders hervorheben möchten wir diesmal gerne die Fisolen: Hülsenfrüchte sind ja eine hervorragende Kraftquelle-Quelle, Fisolen haben im Allgemeinen zudem einen Ballaststoffanteil von über 20 Prozent! Wusstet ihr, dass wir bei diesem Gemüse die noch unreifen Hülsen der Gartenbohne essen? Wenn diese einmal reif sind, sind sie ungenießbar, dann können nur noch die Samen gegessen werden. Und ungekocht sind sie außerdem giftig. Was sagt die TCM dazu? Die Fiole wird dem Element Erde zugeordnet und hat einen besonderen Bezug zu Milz und Niere. Daher kann sie gut bei Schwäche in der Mitte eingesetzt werden. Den Eintopf gibt's bei uns übrigens auch als glutenfreie Variante mit Buchweizen oder für die besonderen Entschlackungs-Tage mit der noch unreifen Dinkel-Variante: dem Grünkern.

Zubereitung: Bitte über 70 Grad erwärmen, ist sowieso immer die Empfehlung, aber bei den Gerichten, die Erdäpfel enthalten, besonders. Wenn du Parmesan zuhause hast, kannst du deinen Eintopf damit bestreuen: Dann erinnert unser Eintopf ein wenig an original italienische Minestrone.

Zutatenliste: Gemüse (52%) (Erdäpfel, Tomaten, Champignons, Fisolen, Karotten, gelbe Rübe, SELLERIE, Lauch), DINKEL gekocht (18%), Wasser, Gemüsesuppe (Wasser, Meersalz, Zucker, Sheafett, Zwiebel, Karotten, SELLERIE, Stärke, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze), Sonnenblumenöl, Gewürze (Salz, Paprikapulver, Garam Masala, Kurkuma, Pfeffer)

carefree package

Süßkartoffel-Auflauf mit Linsen

Allergene: C, G, L

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! Die orangefarbene Knolle stärkt nach TCM besonders gut unsere Verdauungskraft und den Stoffwechsel und stillt mit seinem Geschmack auch unseren Gusto nach Süßem – versuchen wir also gemeinsam, deinen Heißhungerattacken vorzubeugen. Was die Hülsenfrüchte, in diesem Fall kleine rote Linsen, alles können, ist euch vermutlich schon bekannt – haltet euch auch im Wochenbett nicht damit zurück. Die Geschichte, dass eure Ernährung mit den Blähungen eures Babys zu tun hat, stimmt nämlich schon lange nicht. Esst, was euch gut tut – Muttermilch wird aus eurem Blut gebildet und da gibt es keine Ballast- oder andere gasbildende Stoffe. In diesem Sinne: Guten Appetit!

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

Zutatenliste: Süßkartoffel (35%), rote Linsen (24%), 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, Pipalischoten, Salz, Pfeffer)

digestive balance

Mango-Huhn-Curry mit Reis

Allergene: N

Curry ist ein sehr beliebtes Gericht in der gesunden Küche, weil die verwendeten Gewürze als besonders wärmend und stärkend gelten. Kurkuma zum Beispiel, der kann einiges: Es werden ihm hilfreiche Wirkweisen nachgesagt – und nur so viel: beides brauchbar in Zeiten von Gefühls-Achterbahnen und der Still- oder Stress-Demenz ;-) Unser Mango-Huhn-Curry wird mit viel Kokosmilch zubereitet, die Kombi mit der geschmacksgebenden Mango ist und bleibt unerschütterlich. Die tropische Frucht ist in Indien übrigens ein Symbol der Liebe und ein Korb voller Mangos gilt als Geste der Freundschaft. Wir servieren dir ein ganzes Glas davon – möchtest du unsere Freundin sein?

Zubereitung: Du kannst deine Curry/Reis-Kombi gleich im Glas in ein Wasserbad stellen und so schonend erwärmen. Lass alles noch ein bisschen nachziehen, damit die Hühnerfleisch-Stücke auch im Inneren schön heiß sind.

Zutatenliste: Hühnerbrust (24%), Mango (21%), Tomatensauce, Kokosmilch (Kokosnussextrakt, Wasser), Zwiebel, Kokosöl, Knoblauch, SESAM, Gewürze (Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Curry mild, Salz, Pfeffer)

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

good mood food

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

Knusper Cookies

Allergene: A, G, H

Bei unseren Nachspeisen bemühen wir uns immer, eine gute Balance zwischen gesundheitsbewusster Ernährung und dem gerade noch vertretbaren Maß an Seelenfutter zu finden. Hand auf's Herz: ohne Schoki geht's einfach nicht. Ich würd sagen, bei diesem Cookie-Rezept liegen noch etwas mehr Gramm in der Gesundheits-Waagschale und sie lösen - zumindest bei uns - trotzdem ein Höchstmaß an Glücksgefühlen aus. Was meint ihr? Haferflocken mit verschiedensten Samen, Nüssen und Kernen, Kokosflocken und Ahornsirup zusammen mit feinsten Schokolade - klingt schon verführerisch, oder?

Zutatenliste: HAFERFLOCKEN, Wasser, Kokosöl, Ahornsirup, Schokolade zartbitter (Kakao, BUTTER, VOLLMILCHPULVER), WALNÜSSE, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kokosflocken, Zimt

chocolate crunch

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

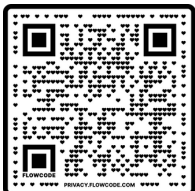
Allergene: A

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!