

## Rezept der Milchbildungskugeln (ohne Backen)

- **1kg Weizen, Gerste, Hafer ganze Körner** (zu finden im Biofachgeschäft oder Reformhaus) mischen, grob schroten (z.B. mit einem Hochleistungsmixer, ev. auch im Fachgeschäft schroten lassen).

In einer Pfanne rösten bis zur Bräunung

- **300g gekochten Reis** (ev. Vollreis) begeben
- **350g Butter kalt** begeben und mit einem Glas Wasser zusammenrühren
- **300g Honig** begeben
- **Cashewnüsse / Datteln / Mandeln, Kokosraspel** nach Belieben dazu

Aus der Masse Kugeln mit ca. 2cm Durchmesser formen.

## Milchbildungskugeln nach indischem Rezept (mit Backen)

Aus: „Wochenbettpflege – von Hebammen für Hebammen“, 1. Auflage, 2005

- **250 g Weizen, 150 g Gerste, 100 g Hafer ganze Körner** (zu finden im Biofachgeschäft oder Reformhaus)
- **150 g Butter**
- **150 g Mascobado-Zucker oder Vollrohrzucker**
- **1 Handvoll Cashew-Nüsse** gehackt

Getreide fein mahlen (z.B. mit einem Hochleistungsmixer, ev. auch im Fachgeschäft mahlen lassen). Das Mehl mit den gehackten Nüssen in einem Topf rösten bis es leicht braun wird und stark duftet. Jetzt die Butter hineingeben und weiterrühren bis sie geschmolzen ist.

Als letztes den Zucker begeben, den Topf nach 10 - 15 Sekunden vom Feuer nehmen.

Aus der Masse Kugeln mit einem Durchmesser von ca 2.5 - 3 cm formen. Um die Kugeln gut formen zu können, ev. 2 - 3 Esslöffel Wasser dazu mischen und formen, solange die Masse noch warm ist.

Im Ofen bei ca 100°C während ca. 15 min trocknen lassen.

Danach im Kühlschrank aufbewahren oder tiefkühlen.

Beide Kugeln sind im Tiefkühler lange haltbar und können auf Vorrat hergestellt werden. Sie sind eine super Kalorienzufuhr für Frauen die während dem Stillen viel Energie verlieren oder kaum zum Essen kommen.