



Rezepte

milchbildend, energiereich, lecker...

...und auch noch gesund, da es sich um vollwertige Zutaten handelt. Der ideale Snack für die stillende Mutter und für jeden der Wert auf den gesunden Snack für zwischendurch legt.

Tipp: Sie mögen keinen Anis oder ein anderes Gewürz? Verwenden Sie stattdessen ein anderes „milchbildendes“ Gewürz und entscheiden Sie selbst was bei Ihnen am besten wirkt bzw. Ihnen am besten schmeckt!

I. Honig - Flockenriegel (nach Markus Hauck)

Zutaten:

- 250g nicht gehärtete Margarine oder Butter
- 300g Vollkorn-Haferflocken
- 200g Vollkorn-Gerstenflocken (Gerstenflocken sind besonders milchbildend, häufig aber nur im Reformhaus/Naturkostladen zu finden. Alternativ jede andere Getreideflockenart/-mischung verwendbar.)
- 250g flüssiger Honig (Akazienhonig empfohlen, da kein Eigengeschmack)
- 100g gemahlene Mandeln oder andere Nüsse, z.B. Haselnüsse
- 1 TL Zimt
- 1 TL Piment (Gewürzregal)
- eine Prise Salz
- ganze Mandeln oder andere Nüsse zum verzieren

Zubereitung:

Margarine schmelzen und über die Flocken geben und gut verrühren, die restlichen Zutaten hinzufügen und noch mal kräftig verrühren. Backofen auf 200°C vorheizen (Umluft 180°C), Teig auf ein großes mit Backfolie/-papier ausgelegtes Backblech mit leicht feuchten Händen ca. fingerdick flach andrücken und portionsweise (kleine Ecken/Rauten in Keksgroße) mit einer ganzen Mandel oder einem anderen Nusskern verzieren.

Auf der mittleren Schiene etwa 15-20 Minuten goldbraun backen. Danach sofort mit einem leicht feuchten scharfen Messer in Ecken/Rauten schneiden und dann erst auskühlen lassen.

Tipp: Wenn die Kekse zu bröselig werden: Teig nach dem Rühren kurz ruhen lassen, evtl. Anteil Honig etwas erhöhen. Wer mag kann zum Süßen auch noch nach Geschmack ca. 50-100g Rosinen zugeben, der Anteil an Honig kann dann etwas verringert werden.

II. Milchbildungskekse (nach Cathrin Khouri)

Zutaten:

- 450 g Vollkornmehl
- 100 g Butter oder nicht gehärtete Margarine
- 125 ml Öl (vorzugsweise Rapsöl oder Sonnenblumenöl)
- ½ EL Backpulver
- ½ EL Salz
- 2 EL Roh-Rohrzucker (ersatzweise handelsüblicher Zucker)
- 1 EL Kümmel
- 1 EL Anis (Gewürzregal)
- 2 ½ EL Schwarzkümmel (Reformhaus/Naturkostladen)

Zubereitung:

Alles miteinander verrühren und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig auf bemehlter Fläche ausrollen und messerrückendick ausstechen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 180° C etwa 20 – 25 Minuten backen.