



Energie- oder Stillkugeln

Das Leben mit einem Neugeborenen fordert viel Energie. Viele Mütter vergessen oftmals sich ausgewogen zu ernähren und regelmäßig zu essen. Dies kann noch mehr an den Energiereserven zehren.

Kleine Snacks zwischendurch, sowie ausreichend Flüssigkeit sind besonders wichtig. Vor jeder Stillmahlzeit ist es empfehlenswert sich eine Flasche Wasser und eine kleine Mahlzeit bereitzustellen.

Energiekugeln sind auch ein sehr nettes Mitbringsel beim Babybesuch.

$\frac{1}{4}$ TL Zimt

1 TL Bourbon Vanille

500g Datteln, entsteint und feingehackt

100g Butter

200g Honig

2 EL Ahornsirup

100g Sahne, Milch oder Apfelsaft

250g Dinkelflocken

75g Gersten- oder Haferflocken

50g gemahlene Mandeln

4EL Kakao

Kokosraspeln zum Wälzen

Alle Zutaten mischen, kleine Bällchen formen und in Kokosraspeln wälzen.