Energiekugeln
für (werdende) Mütter

mit dem ErdmannHAUSER Bulgur

Gesunde und nahrhafte Kraftspender mal selbst gemacht!

Energiekugeln für (werdende) Mütter sind besonders nährstoffreiche und leckere Häppchen, die in der Schwangerschaft, während der Geburt, im Wochenbett und der Stillzeit, aber auch in allen anderen kräftezehrenden Lebensphasen als wertvoller Snack genossen werden können.

Bei der Zubereitung sind der eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt. Wählen Sie hochwertiges Getreide und Trockenfrüchte als Basis und als Zutat was Ihnen gerade gut tut: z.B. gemahlene Nüsse und Samen, etwas Lein- oder Walnussöl mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren, nährenden Honig, abgestimmte Gewürze, auch mal ein Nussmus oder frischen Joghurt, Butter oder Sahne.

Den ErdmannHAUSER Bulgur gibt es neben den Sorten Gerste und Dinkel auch aus Buchweizen und aus Hartweizen.

ERDMANN HAUSER
...aus gutem Grund!

Rezept:
mit Dinkelbulgur

Energiekugeln für die Schwangerschaft

Zutatenliste:

150 g ErdmannHAUSER Dinkel-Bulgur, fertig gekocht und abgekühlt (aus 50 g Bulgur und 100 ml Wasser zubereitet)
100 g Datteln, entkernt
50 ml Honig, cremige Konsistenz; als vegane Alternative Agavencreme
40 g Sesamsamen, geschält
60 g Haferflocken
100 g Walnusskerne, gemahlen
20 g Leinsamen, evtl. frisch geschrotet.

Zubereitung:

1) Den Dinkel-Bulgur mit kochendem Wasser überbrühen, 2 Minuten köcheln und 15 Minuten ausquellen lassen. Abkühlen lassen.
2) Die Datteln klein schneiden und in dem Honig (oder der Agaven Creme) mindestens 1 Stunde einweichen. Nach Belieben fein pürieren.
3) Den Sesam und die Haferflocken in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur goldbraun anrösten.
4) Die Datteln mit dem Dinkel-Bulgur, den Walnusskernen, den Leinsamen verkneten und der Hälfte der Sesam-Haferflocken-Mischung verkneten, kleine Bällchen formen und diese in dem restlichen Sesam/Haferflocken-Gemisch wälzen.

Tipp: Die Kugeln haben zunächst eine etwas weichere Konsistenz, werden aber nach einem Tag im Kühlschrank fester. Bevorzugen Sie sie bissfester, dann können Sie den Teig nach Belieben mit Haferflocken und gemahlenen Walnüssen ergänzen.
Die Kugeln bewahren Sie am besten gut verschlossen im Kühlschrank auf; sie sind so eine Woche haltbar.

Bulgur ist „gebrochenes Korn“. Bei ErdmannHAUSER wird das ganze Korn vor der Verarbeitung zunächst in einem speziellen Quellprozess schonend mit Wasser aufgeschlossen, danach gedarrt (hydrothermisches Verfahren) und anschließend grob gebrochen. Deshalb ist der Bulgur so bekömmlich und schnell zubereitet. Ob als einfache Beilage, als Grundlage für leckere Aufläufe oder kernige Bratlinge, als vollwertiges Müsli oder als nährstoffreiche schmackhafte Energiekugel – der kreativen Bulgurküche sind keine Grenzen gesetzt.

ErdmannHAUSER verwendet zwei unterschiedliche Aufschlussverfahren:

Wasser & Wärme Aufschluss — Hydrothermisches Verfahren mit Wasser und Wärme

Wärme Aufschluss — Rein thermische Verfahren nur mit Wärme.

ErdmannHAUSER Partnerbauer

„Dinkel ist ein sehr nahrhaftes und gut verträgliches Getreide, das wertvolle Fettsäuren und reichlich Mineralstoffe enthält.“
Frank Fellmann, seit 1991 ErdmannHAUSER Partnerbauer.

ErdmannHAUSER Getreideprodukte GmbH · Robert-Bosch-Straße 17 · DE-71729 Erdmannhausen · Telefon: 07144/89640 · Telefax: 07144/896428 · www.erdmannhauser.de · info@erdmannhauser.de

ERDMANN HAUSER
...aus gutem Grund!

Rezept:
mit Gerstenbulgur

Energiekugeln für die Stillzeit

Zutatenliste:

150 g ErdmannHAUSER Gersten-Bulgur, fertig gekocht und abgekühlt (aus 50 g Bulgur und 100 ml Wasser zubereitet)

100 g Datteln, entkernt; alternativ andere Trockenfrüchte, z.B. Aprikosen/Mango, ungeschwefelt

50 ml Honig, cremige Konsistenz; als vegane Alternative Ahornsirup

30 g Kokosraspel

50 g Sonnenblumenkerne, fein gehackt

100 g Cashewkerne, fein gemahlen.

Zubereitung:

1) Den Gersten-Bulgur mit kochendem Wasser überbrühen, 2 Minuten köcheln und 15 Minuten ausquellen lassen. Abkühlen lassen.

2) Die Datteln klein schneiden und in dem Honig (oder dem Ahornsirup) mindestens 1 Stunde einweichen. Nach Belieben fein pürieren.

3) Die Kokosraspel und die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur goldbraun anrösten.

4) Die Datteln mit dem Gersten-Bulgur, den Cashewkernen und der Hälfte der Kokos-Sonnenblumenkern-Mischung verkneten, kleine Bällchen formen und diese in dem restlichen Kokos/Sonnenblumenkerne-Gemisch wälzen.

Tipp: Die Kugeln haben zunächst eine etwas weichere Konsistenz, werden aber nach einem Tag im Kühlschrank fester. Bevorzugen Sie sie bissfester, dann können Sie den Teig nach Belieben mit Haferflocken und gemahlenen Walnüssen ergänzen. Wenn Sie möchten, können Sie die Kugeln noch mit je einer Prise Fenchelsamen-und Bockshornkleesamen-Pulver verfeinern. Die Kugeln bewahren Sie am besten gut verschlossen im Kühlschrank auf; sie sind so eine Woche haltbar.

Foto-strecke

Hier sieht man gut die einzelnen Arbeitsschritte ab Punkt 3) vom Rezept auf der rechten Seite.

Gilt prinzipiell auch für das Rezept auf der Vorderseite - nur mit anderen Zutaten. Wir wünschen viel Spass beim Kugeln!

Buch-Tipp:

Information und Rezepte zur bewussten Ernährung in Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit finden Sie im Buch

„Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit“

von Natalie Stadelmann.

Stadelmann-Verlag
ISBN 978-3-943793-61-1

ErdmannHAUSER Partnerbauer

„Gerste ist ein sehr kräftigendes und schmackhaftes Getreide, dem sogar milchbildende Wirkung nachsagt wird.“
Wilfried Blanc, seit 1991 ErdmannHAUSER Partnerbauer.

ErdmannHAUSER Getreideprodukte GmbH · Robert-Bosch-Straße 17 · DE-71729 Erdmannhausen · Telefon: 07144/89640 · Telefax: 07144/896428 · www.erdmannhauser.de · info@erdmannhauser.de