



The Womb
Reclaiming motherhood

AMME- STØTTENDE OPSKRIFTER

FOR FYLDIG OG NÆRENDE
BRYSTMÆLK





MORGENMADS OPSKRIFTER

Med disse budding- og grøddopskrifter kan du tilføje toppings
efter eget ønske.

Jeg laver en stor portion ristede nødder, frø, kokosnød og rå
kokosnips til at opbevare i en lufttæt beholder.

Jeg håber, det falder i din smag.

Katja Maria

HAVRE- OG QUINOAGRØD:

Ingredientser

2,5 dl havregryn
1 tsk quinoa flager
3 dl mandel drik/mælk
2 tsk tørret brændenælde
salt

Kom alle ingredienser i kog i en gryde, indtil det når den konsistens, du kan lide. Tilsæt vand for konsistens. Tilføj toppings - nødder, kokosflager frisk frugt

RICE PUDDING:

Ingredientser

2,5 dl grød ris
2 dl vand
3 dl Mandel drik/mælk
1 vanilla stang . skrab kernerne ud og tilføj begge til grøden
1,5 dl pisket vegansk fløde
salt

Tilsæt ris, mandelmælk, vaniljestang og frø til det kogende vand, tilsæt mandelmælk efter 10 min. Når buddingen har en fast konsistens tilsættes den piskede veganske fløde. Tilføj toppings - en dejlig frugtpuré og kanel eller dine yndlings toppings.

SPELT, CHIA OG RUG-GRØD:

Ingredientser

2,5 dl spelt flager
1,5 dl rug flager
1 tsk Chia frø
2 dl vand
3 dl mandel eller havre mælk
salt

Tilsæt alle ingredienser til det kogende vand indtil foretrukken konsistens - Tilsæt mælk efter eget valg. Tilføj toppings - en dejlig frugtpuré og kanel eller dine yndlings toppings.

PURÉ OPSKRIFTER

Disse puréer er lavet af frugt og kokossukker.

Søde sager kan være gavnligt for milten, så længe det ikke er almindeligt hvidt sukker.

Tilføj puré til din morgenbudding eller grød som topping.



PURÉ OG KOMPOT

Puré er virkelig nemt at lave og giver en lækker topping til din morgen- eller frokostgrød.

Sådan gør du:

Tilføj dine yndlings friske eller frosne frugter og lidt juice i en gryde.

Bring frugten i kog, indtil du har en god sauce - hvis frugten er syrlig tilsæt lidt kokossukker. Tilsæt vand efter konsistens.

For ekstra smag tilsæt lidt krydderi f.eks. chai, kanel, ingefær, vanilje eller andre foretrukne krydderier.

Opbevar din hjemmelavede puré i en lufttæt beholder et køligt og mørkt sted. Det kan holde 1-2 uger.

EKSEMPLER PÅ PURE MIX:

Rabarber + kokossukker + vaniljestang

Æbler + vanilje

æble + ingefær + chili

blodappelsin + appelsin + grapefrugt + chili

Svesker + juice fra 1 appelsin og skal + vanilje

Appelsin + kanelstang + kokossukker

blåbær + jordbær + citronmelisse + vaniljestang

Pære + sylte + vaniljestang

Rødbeder + granatæble + sukker

Tilføj ristede nødder, kokos og frø oven på din puré.

Det giver dig den bedste start på dagen. Og dette er så sundt og godt for dig, at du kan spise det som til en lille snack i løbet af dagen.

Opskrifter til promovring af brystmælken

AFTENS MAD FARVORITER

*Spis varm og tilberedt mad for at støtte milten og for at understøtte
produktionen af blod og mælk.*



EFTERÅRS OPSKRIFT

GRÆSKAR SUPPE

Ingredientser

1/2 Hokkaido eller butternut squash - lad skallen blive på. skåret i ok store stykker.
Vand til det dækker ingredienserne
2-3 dl plantebaseret fløde
1 Løg, hakket
4 fed hvidløg, hakket
Grøntsags bouillon
Salt som du ønsker
Vegansk smør
Vegansk creme fraiche
Porrer til at drysse over
Ristede græskarkerner (med hinalayasalt hvis du vil)

Ekstra smag til din egen stil:
Gurkemeje
Cayennepeber
Ingefær

Hvordan:

Sauter smør med løg, hvidløg og krydderi efter eget valg. Tilsæt kogende vand og resten af ingredienserne.
Kog i ca 15 min til græskarret er mørt. Blend derefter med en stavblender, til den ønskede konsistens.
Top med cremefraiche friske porrer og græskarkerner



HELE ÅRET RUNDT

KYLLING SUPPE



Ingredientser

Olivenolie
3 hakkede gulerødder
2 hakkede selleri
2 hakkede løg
6 hakkede fed hvidløg
Hønsefond
4 stk.kyllingebryst eller lår
2 -3 pakker nudler
3 spsk. hakket frisk persille
2 spsk. hakket frisk dild
2 spsk. hakket frisk porre
Salt

Hvordan:

Varm olie op i en varm gryde og tilsæt hvidløg, løg, gulerødder og selleri. Sauter grøntsagerne i 4 min. Tilsæt kyllingestykkerne og hønsebouillon, vand samt salt og peber. Kog i 45 min.

Når kyllingerne er møre - river du kødet af lår og bryst med 2 gafler og kassérer knogler (eller gem dem til bonebroth. Tilsæt friske krydderurter til suppen og server med glasnudler, ægnudler eller glutenfrit brød.





NUMMER 1 SUPPE TIL PROMOVERIN G AF BRYSTMÆLK

Yes really

-

Dette er den bedste opskrift til at støtte og fremme produktionen af brystmælk.

Det har været brugt, efter fødsler i flere hu i Kina fyldt med alle de bedste næringsstoffer og kollagen for at hjælpe mælkeproduktionen.

TØV IKKE - hav den klar derhjemme inden fødslen. Spis det en gang om dagen fra dag 1.



Suppe af grisetæer

TIL PROMOVERING AF BRYSTMÆLK

- 3-4 grisefødder/tæer.
- Vand
- En håndfuld tørrede jordnødder
- 6 fed hvidløg
- 2-3 porrer
- En håndfuld tørrede svampe efter eget valg
- 4-5 spsk. soya eller miso
- salt

Bemærk: Grisefødder har et højt indhold af fedt, kulhydrater, protein, calcium, fosfor, jern og vitaminer (A, B, C). Det indeholder også høje niveauer af kollagenprotein, som udsætter hudens aldring.

Du kan købe grisefødder hos slagteren. Ring i forvejen til din slagter for at få dem hugget op for dig.

- Bring en gryde med vand i kog - tilsæt grisefødderne, så de er dækket af vand - kog i 2 min. Dræn vandet og skyl fødderne.
- Kom vand i gryden igen og bring det i kog - tilsæt grisefødderne. Kog i 10 min.
- Tilsæt peanuts og hvidløg, soya eller Miso og en knivspids salt.
- Reducer varmen og lad suppen simre i 2 timer
- Hak svampe og porrer og kom i suppen - lad simre i yderligere 60 min.