

Stillzeit Snack-Guide

Stillen kostet Energie - körperlich und mental. Diese Snackideen helfen dir, deinen Nährstoffspeicher schnell und einfach aufzufüllen - auch wenn du wenig Zeit hast. Alle Snacks sind stillfreundlich, sättigend und unkompliziert vorbereitet.

7 Snackideen für müde Still-Eltern

1. Hafer-Energie-Bällchen

Haferflocken, Datteln, Mandelmus und etwas Zimt - einfach mixen, rollen, snacken.

2. Overnight Oats

Haferflocken mit Pflanzenmilch, Chiasamen und Beeren - über Nacht im Glas quellen lassen.

3. Vollkornbrot mit Nussmus + Banane

Schnell, sättigend und mit gesunden Fetten und Ballaststoffen.

4. Gemüsesticks + Hummus

Karotte, Gurke, Paprika - dazu Hummus oder Linsenaufstrich. Auch ein toller Mama-Kind-Snack.

5. Smoothie to go

Banane, Spinat, Mandelmus und Pflanzenmilch - mixen, ab in die Flasche.

6. Gekochte Eier + Apfelschnitze

Eiweiß + Vitamin C - gibt Power für zwischendurch.

7. Datteln mit Nusskern

Natürlich süß, voller Eisen und einfach vorzubereiten.

** Tipp: Immer eine Snackdose griffbereit haben - z. B. neben dem Bett oder auf dem Sofa.*

Stillzeit Snack-Guide

Mehr Tipps & Downloads auf corefamily.ch/downloads