

*Tipps und Rezepte*

Amaz!n™ Prunes

Für ein gutes  
**Bauchgefühl**  
in der Schwangerschaft

*Kalifornische Trockenpflaumen*



Was Sie während Ihrer Schwangerschaft und Stillzeit für Ihre Verdauung tun können.

## Wenn Sie diese Broschüre in den Händen halten, ...

...besteht aller Grund zur Freude, denn Ihnen steht eine aufregende Zeit bevor. Sie befinden sich in einer Phase des Umbruchs, der Veränderung, der Vorfreude. Vielleicht verspüren Sie bereits die ersten Tritte in Ihrem Bauch, oder haben schon dem Herzklopfen beim Ultraschall zugehört.



Ein neues Leben zu schenken, ist wie ein kleines Wunder. Ein einfaches Lächeln kann ausreichen, um einen Tag zu versüßen. Und doch ist das Muttersein nicht immer leicht – schlaflose Nächte, wenig Zeit für sich selbst und körperliche oder gesundheitliche Einschränkungen sind keine Seltenheit. Diese Broschüre soll Sie in der bevorstehenden, aufregenden Zeit begleiten und Antworten auf Ihre Fragen geben.



## Baby ist, was Mama isst

Eine ausgewogene Ernährung und ein aktiver Lebensstil sind in jeder Lebensphase wichtig – insbesondere jedoch in der Schwangerschaft, eine Zeit, die eine wichtige körperliche Umstellung für Sie und Ihr heranwachsendes Baby bedeutet. Nicht umsonst sagt man im Volksmund, werdende Mütter essen während der Schwangerschaft für zwei. Deshalb gilt:



**Bewegen Sie sich regelmäßig, aber nicht übertrieben**



**Trinken Sie viel**



**Nehmen Sie viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte oder andere ballaststoffreiche Lebensmittel zu sich**





## Darum sollten Sie zu Trockenpflaumen greifen

Während der Schwangerschaft können häufiger Unregelmäßigkeiten bei der Verdauung auftreten. Damit sind Sie nicht allein: Mindestens die Hälfte aller werdenden oder gerade gewordenen Mütter ist davon betroffen. Das kann sich negativ auf den gesamten Körper auswirken.

Hier können Trockenpflaumen helfen. Mit einem Gehalt von 7,1 g pro 100 g sind die Trockenfrüchte reich an Ballaststoffen. Sie enthalten von Natur aus weder Fett noch Salz und sind reich an Kalium und Vitamin K. Zudem sind sie eine Quelle für Vitamin B6, Kupfer sowie Mangan. Bei ausreichender Bewegung und ausgewogener Ernährung können 100 g Trockenpflaumen täglich eine geregelte Verdauung unterstützen.

**Übrigens:** Trockenpflaumen sind auch als Saft erhältlich. Der Trunk verdankt seinen samtig-reichhaltigen Geschmack sorgfältig ausgewählten Früchten, gereift unter der Sonne Kaliforniens. 100 ml haben einen Energiegehalt von 71 kcal.

## Trockenpflaumen – nicht zu süß für Diabetiker

Bei weniger als 15 % der Schwangeren tritt während der Schwangerschaft eine Kohlenhydrat-Stoffwechselstörung auf. Diese sogenannte Schwangerschaftsdiabetes verschwindet in der Regel nach der Entbindung wieder. Die Hormonveränderungen während der Schwangerschaft können die Insulinproduktion stören und so zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel führen. Die gute Nachricht ist: Trockenpflaumen sind auch für Diabetiker geeignet. So können Sie Ihren Süßhunger bedenkenlos mit ein paar Trockenpflaumen stillen.



## Trockenpflaumen...

- ... weisen denselben natürlichen Zuckergehalt auf wie die frischen Früchte.
- ... haben einen niedrigen glykämischen Index (GI) von 29.
- ... sind reich an Ballaststoffen. Diese verzögern die Aufnahme von Zucker im Blut und sorgen dafür, dass die Zellen besser auf Insulin ansprechen.

**100 g Trockenpflaumen entsprechen 4,5 BE**  
**200 ml Trockenpflaumentrunk entsprechen 3 BE**



# Energyballs



**Zum Mitnehmen:  
Der schnelle  
Energiekick  
für zwischendurch**

## Zutaten

(für 10 Stück)

**75 g kalifornische  
Trockenpflaumen**  
**75 g Apfelringe**  
**100 g Walnuskerne**  
**1 TL Zimt**

▶ Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und solange mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist.

▶ Die Masse mit den Händen zu 10 Kugeln formen und vor dem Verzehr 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

# Mango-Smoothie



**Auf eine  
schlaflose  
Nacht folgt ein  
powervoller  
Start in den  
Tag**

## Zutaten

(für 4 Portionen)

**2 Mangos**  
**50 g kalifornische  
Trockenpflaumen**  
**1 Vanilleschote**  
**300 ml frisch  
gepresster  
Orangensaft**  
**200 g griechischer  
Joghurt**  
**80 g Instant  
Haferflocken**

▶ Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Würfel schneiden. Trockenpflaumen klein hacken. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen.

▶ Orangensaft, Joghurt, Mango und Vanille in eine Schüssel geben und fein mixen. Die Pflaumen und Haferflocken dazugeben und 10 Sekunden pürieren. Smoothie in Gläser füllen und servieren.

# Süßkartoffel-Ragout



Lecker & raffiniert:  
Das Süßkartoffelragout passt perfekt zur Pasta.

## Zutaten

(für 4 Portionen)

**300 g Süßkartoffeln**

**2 Zwiebeln**

**½ Bund Salbei**

**5 Stiele Petersilie**

**2 rote Chilischoten**

**50 g Mandeln,**

**in Scheiben**

**350 g Cappellini**

**(dünne Nudeln)**

**3 EL Olivenöl**

**200 ml Gemüsebrühe**

**250 g Ricotta**

**150 g kalifornische**

**Trockenpflaumen**

**Salz, Pfeffer**

**Muskat**

**3 EL Limettensaft**

▶ Süßkartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln. Salbei und Petersilie fein hacken. Chili in Ringe schneiden. Mandeln in einer trockenen Pfanne rösten. Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

▶ Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelwürfel dazugeben und ca. 5-10 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Zwiebeln und Kräuter dazugeben und 2 weitere Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Ricotta und Pflaumen dazugeben und 1 weitere Minute köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

▶ Nudeln und Limettensaft dazugeben, mit Mandeln bestreuen und servieren.

**TIPP:** Die Salbeiblätter in etwas Öl knusprig ausbacken und zu den Nudeln servieren.

# Cranberry-Mocktail



Damit Sie auf nichts verzichten müssen

## Zutaten

(für 4 Portionen)

**100 g Himbeeren**

**(frisch oder TK)**

**200-250 g Crushed Ice**

**200 ml kalifornischer**

**Trockenpflaumentrunk**

**200 ml Cranberrysaft**

**4-8 TL Limettensaft**

**200-300 ml Ingwer-Limonade,**

**bestenfalls „Spicy Ginger“,**

**z.B. von Thomas Henry**

**(alternativ: Ingwer Ale**

**entweder mit 1-2 EL**

**Ingwersaft oder 1 TL ge-**

**riebenen Ingwer mischen)**

**Für die Garnitur:**

**1 Stück (ca. 3-4 cm)**

**Ingwerknolle**

**Außerdem:**

**4 Longdrink-Gläser**

**4 lange dicke Strohhalme**

▶ Himbeeren und Crushed Ice in 4 Longdrink-Gläser portionieren. Pflaumentrunk, Cranberry- und Limettensaft mischen, in die Gläser gießen.

▶ Mit Ingwer-Limonade auffüllen. Strohhalme in die Gläser stecken.

▶ Auf Wunsch Ingwer waschen, schräg in 4-8 dünne Scheiben schneiden und als Garnitur auflegen.

Sofort servieren.

# Rezepte & Infos



Amaz!n™ Prunes

## Kontakt

**mk<sup>2</sup> marketing &  
kommunikation gmbh**

Oxfordstr. 24  
53111 Bonn

Tel: 0228 / 9 43 78 70  
E-Mail: info@mk-2.com

*Kalifornische Trockenpflaumen*



[www.kalifornischetrockenpflaumen.de](http://www.kalifornischetrockenpflaumen.de)