



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

5 dag Walnüsse
5 dag Sonnenblumenkerne
10 dag Trockenfrüchte
10 dag grobe Getreideflocken,
gemischt
5 dag gepuffter Weizen
Honig
Sauerrahm

Mein persönlicher Tipp

Die Powerkugeln in bunte
Papierstanizerl setzen. Wunderbar für
jede Party!:

Jennifer Gruber

Seminarbäuerin im Bezirk Melk

Quellen:

- Landwirtschaftskammer
Niederösterreich: *Himmlische
Köstlichkeiten mit Äpfel und Birnen*

Powerkugeln

Zubereitung

- Walnüsse und Sonnenblumenkerne klein hacken.
- Trockenfrüchte (zB getrocknete Äpfel, Birnen, Marillen) klein schneiden.
- Flocken (zB Dinkel, Hafer, Hirse) mit Walnüssen, Sonnenblumenkernen, Trockenfrüchten und dem gepufften Weizen gut vermischen.
- Mit etwas Honig und Sauerrahm binden und kleine Kugeln formen.
- Im Backrohr bei ca. 150 °C etwa 30 Minuten backen.