

**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  
Papierstanzerl 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.

