



**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

**Powerkugeln**



Foto: Bernhard Michal - Nicht zur freien Verwendung

**Zubereitung**

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

**Quellen:**



Landwirtschaftskammer  
Niederösterreich: *Himmlische Köstlichkeiten mit Äpfel und Birnen*

