

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

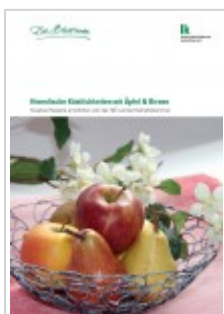


Foto: Bernhard Michal - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- 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.

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Niederösterreich: *Himmlische
Köstlichkeiten mit Äpfel und Birnen*

