



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- 100 g feine Getreideflocken, gemischt
- 50 g gehackte Nüsse
- 50 g gehackte Kürbiskerne
- 50 g gepufftes Getreide
- 100 g Trockenfrüchte
- 3 EL Honig
- 3 EL Sauerrahm

Mein persönlicher Tipp

Man kann eine feine Müslimischung vom Bauernhof verwenden, mit Rahm und Honig zu Kugeln verarbeiten.



Barbara Strasser

Seminarbäuerin im Bezirk Linz

„Kraftlackl“ Müslikugeln



Foto: Romana Schneider - Nicht zur freien Verwendung

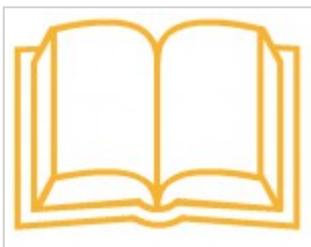
Zubereitung

- o Alle Zutaten in zerkleinerter Form gut vermischen.
- o Sollte die Masse noch zu trocken sein, noch etwas Rahm oder Honig beigegeben.
- o Mit befeuchteten Händen kleine Kugeln formen (zuerst gut zusammendrücken und dann drehen).
- o Im Backrohr bei ca. 120 °C 1 bis 1 1/2 Stunden trocknen lassen.

Variationen:

- o Masse mit etwas Zimt, Vanille oder geriebenen Orangenschalen verfeinern.
- o Schokoladiger können die fertigen Kugeln auch noch mit dunkler und heller Schokoladeglasur verzieren. Dazu die Kugeln am einfachsten auf einen Holzspieß stecken und in Schoko tunken. Nach Lust und Laune in gehackten Nüssen etc. wälzen.

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage
Weihnachtliche Kinderbackstube*

