

Kraft-Kugeln für die ganze Familie

Zu Beginn der Winterzeit freuen wir uns alle auf leckere Energiespender – so wie diese Kraftkugeln hier aus verschiedenen Vollkorn-Getreideflocken und Nüssen! Bereits jüngere Kindergartenkinder können bei der Zubereitung sehr gut mithelfen.



Zutaten für ca. 30 Stück:

- 100g Vollkorn Hafer Flocken (Feinblatt)
- 100g Vollkorn Dinkel Flocken (grobkörnig)
- 100 g geriebene Mandeln
- je 50 g geriebene Walnüsse und Haselnüsse
- ca. 5 EL Honig
- ca. 3 EL Milch

Zubereitung:

- Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und mit den Händen zu einem Teig verkneten.
- Falls der Teig zu weich ist, können noch mehr gemahlene Nüsse hinzugefügt werden; falls der Teig zu trocken ist, einfach mehr Honig dazugeben.
- Aus dem fertigen Teig Kügelchen formen und genießen!
- Das Rezept kann beliebig abgeändert werden, und zum Beispiel können auch Rosinen oder andere Trockenfrüchte hinzugefügt werden, Kokosflocken, Kakaopulver etc.
- Wer diesen Teig länger haltbar machen möchte, streicht die Masse einfach auf ein Blech und bäckt daraus feine Getreide-(Müsli-)Riegel!

