

Rezept für Müslibälle:

Zutaten für 25 Bällchen

- 500 g Haferflocken, fein
- 150 g Nüsse
- 1 kleine reife Banane (ca. 100 g) (FairTrade)
- 120 g Erdnussbutter, Mandelmus oder Sonnenblumenmargarine (bio)
- 120 g Sonnenblumen- und/oder Kürbiskerne
- 4 EL Honig
- optional: 100 g Rosinen (oder klein geschnittene getrocknete Aprikosen)
- Leitungswasser nach Gefühl zum Vermischen der Masse (etwa 50 ml)
- ggf. Kokosraspeln



Foto: Katrin Conzelmann-Stingl

1. Zerkleinert die Nüsse mit dem Nudelholz.
2. Nun vermengt ihr alle Zutaten zusammen mit ein wenig Leitungswasser. Es entsteht eine cremige Masse.
3. Ist die Masse zu klebrig, gebt noch Haferflocken dazu - einen Löffel nach dem anderen -, bis es nicht mehr klebt.
4. Jetzt formt ihr die Müslimasse zu Kugeln.
5. Wenn ihr möchtet, rollt die fertigen Kugeln durch Kokosraspeln. Streut dazu ein paar Kokosraspeln auf einen tiefen Teller. Ihr könnt statt Kokos auch Haferflocken oder gemahlene Nüsse verwenden.
6. Bevor ihr die Müslibälle genießen könnt, sollten sie für eine halbe Stunde in den Kühlschrank gestellt werden.