

Powerkugeln, Stillkugeln

Variante I

100 g Dinkel
100 g Hafer fein mahlen, mischen
100 g Gerste

Cashewnüsse, gehackt
80 g Butter, schmelzen, begeben
100 g Malzextrakt, flüssig (Demeter) begeben

alle Zutaten mischen und Kugeln formen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Variante II

250 g Hirse , fein mahlen
250 g Datteln, fein geschnitten
3 Essl. Mandelmus
2-3 Essl. Zitronensaft
1 Prise Salz
evt. etwas Birnel

alle Zutaten gut verkneten, mit öligen Händen Kugeln formen. In gemahlene Mandeln drehen.

Variante III

125 g Reis
40 g Mandelmus
1 Prise Salz, Ingwer, Vanille
2 Essl. Honig

Zubereitung: wie oben

Variante IV

250 g feine Haferflöckli, geröstet
1 Prise Salz, Zimt, Vanille, Ingwer
1 Zitrone, Saft und Schale
1 Essl. Birnel
2 Essl. Flüssiger Honig
2 Essl. Malzextrakt
4 Essl. Nussmus
etwas Wasser

Zubereitung: siehe oben

Die Rezepte sollen als Anregung dienen. Der Phantasie und der Experimentierfreude sind keine Grenzen gesetzt.