

## Power-Kugeln / Milchbildungskugeln

250g Weizen-, Gerste- und zartschmelzende Haferflocken

(z.B. je 75g Weizen- und Gerstenflocken + 100g zartschm. Haferflocken)

50g gehackte Sonnenblumenkerne

75g gehackte Mandeln

➤ in einer Pfanne rösten bis zur Bräunung

75 g gekochten Vollkornreis

90g Honig

85g Butter kalt zugeben und mit knapp einem halben Glas Wasser verkneten

➤ ca. 15 Min. ziehen lassen (das Formen geht dann besser)

➤ aus der Masse Bällchen formen (Durchmesser ca. 2cm)

Das Rezept ergibt ca. 35 Stück; täglich 2-3Kugeln essen

Power-Kugeln im Kühlschrank lagern.

Milchbildungskugeln helfen sehr gut gegen Süßigkeitengelüste.



Naturheilpraxis  
Brigitte Meilinger  
Heilpraktikerin, Hebamme