

Knusper - Bällchen

Kategorien: Plätzchen, Vollwertküche

Zutaten für: 4 Personen

		Grundausrüstung
1	klein.	Kaffeetasse, Eßlöffel, Schüssel, Kochlöffel, Kleiner Topf, Backblech
		Zutaten:
2	Tassen	Haferflocken
2	Tassen	Vollmilch
1	Tasse	Kokosflocken
1	Tasse	Gemahlene Haselnüsse
1/2	Tasse	Sonnenblumenkerne
1/2	Tasse	Kürbiskerne
3	Essl.	Honig
	Etwas	Butter für das Backblech
		Zubereitungszeit: 35 Minuten (plus Backzeit)

Anleitung:

1. Die Milch in dem Topf erwärmen, nicht kochen, und den Honig darin auflösen.
2. Haferflocken, Kokosflocken, Haselnüsse, Sonnenblumen- und Kürbiskerne in der Schüssel kräftig mischen.
3. Honigmilch über das Kerne-Samen-Gemisch schütten und gut umrühren. Die Schüssel abdecken und eine halbe Stunde stehenlassen. So können die Flocken gut quellen.
4. Mit nassen Händen Kugeln formen und diese auf das mit der Butter eingefettete Backblech legen.
5. Die Bällchen müssen 25-30 Minuten bei 170°C goldbraun backen.