

Power - Bällchen

Kategorien: Plätzchen, Konfekt

Zutaten für: 1 Rezept

280-300	Gramm	Honig
250	Gramm	Fermentgetreide (besteht aus Vollkornbrot (Weizen), Roggen, Hafer, Wasser, Salz)
150	Gramm	Ger. Nüsse

Anleitung:

Alles zu einer Masse verkneten (50 g Nüsse zurückbehalten) und daraus mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen. 50 g ger. Nüsse in einer trockenen Pfanne rösten und in den ausgekühlten Nüssen die Kugeln wälzen. Im Kühlschrank halten die Kugeln 3-4 Wochen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten