

Müslikugeln



EINKAUFSZETTEL

Für die Müslikugeln:

- 200g Nüsse (z.B. Haselnüsse, Mandeln oder Cashewkerne)
- 200g Haferflocken
- 200g getrocknete Früchte (z.B. Aprikosen, Cranberries oder Datteln)
- 130g geschmolzene Butter
- 120g flüssiger Honig
- 1 Eiweiß

Verfeinerung:

- Zimt
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne
- Kakaopulver
- Schokolade
- Vanilleschote

ZUBEREITUNG

1. Butter und Honig in einer Schüssel vermengen und Haferflocken vorsichtig unterheben.
2. Trockenfrüchte und Nüsse hinzugeben und mit einem Kochlöffel oder den Händen verkneten.
3. Eiweiß aufschlagen und unter die Masse heben.
4. Die Kugeln je nach Belieben mit verschiedenen Zutaten verfeinern.
5. Die Masse in kleinen Häufchen oder Kugeln auf einem Backblech verteilen und im Backofen bei 150 Grad Celsius ungefähr 25 Minuten backen.
6. Anschließend zehn bis 15 Minuten abkühlen lassen.

