

MÜSLI-KUGELN



Für den Hauptteig

- 70 g Haferflocken - kernig
- 40 g Haferflocken - zart
- 20 g schwarzer Sesam (z.B. von [Kornfalt](#))
- 70 g Leinsamen (z.B. von [Kornfalt](#))
- 70 g getrocknete Datteln
- 70 g getr. Cranberrys
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Cornflakes
- 25 g Quinoamehl (z.B. von [Kornfalt](#)) alternativ Weizenmehl 550
- 75 g fester Honig
- 20 g Kokosöl
- 130 g Wasser
- 1 TL Zimt nach Belieben
- Prise Salz
- zum Bestreuen ca. 50 g Kokosflocken

Wie wird's gemacht ?

Die getrockneten Früchte werden klein gehackt und dann mit den anderen trockenen Zutaten vermengt. Die Cornflakes am besten etwas zerdrücken. Wer mag kann etwas Zimt zugeben und eine Prise Salz. Der Honig wird mit dem Kokosöl zusammen in einem kleinen Topf verflüssigt und dann über die trockene Mischung gegeben und gut umgerührt bis alles glänzt. Nun das Wasser hinzugeben und erneut alles gut vermischen.

Die Masse nun 20 Minuten quellen lassen und sie dazu mit Frischhaltefolie abdecken.

Nun werden aus der Masse etwa Tischtennisball große Kugeln geformt. Dazu am besten die Hände leicht mit Wasser befeuchten und darin die Masse zusammen drücken. Nun werden die Kugeln noch in Kokosflocken gewendet, damit klebrige Finger und ein Zusammenhaften der Kugeln vermieden wird. Die Kugeln nun auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Im auf 200 °C vorgeheizten Ofen werden die Kugeln schließlich 18 Minuten lang gebacken bis die Kugeln eine schöne Bräune angenommen haben.

Abkühlen lassen und los-snacken !

Ein Rezept von Brotgenuss
(brotgenuss.jimdo.de)