

Nuss-Müsli-Frucht-Kugeln

bei Bedarf Stückzahl beliebig verändern = Rezept passt sich automatisch an

	für ca. 70 Kugeln =	651 g	= ca.	8,29 €
	Kugel-Ø = ca. 2 cm	1 Kugeln	ca.	0,12 €
210 g Dinkel-Müsli	(trocken)			1,68 €
100 g Nuss-Früchte-Mischung (Studentenfutter)				1,60 €
100 g Datteln	(getrocknet)			0,80 €
50 g Birnen	(getrocknet)			1,75 €
80 g Backpflaumen	(getrocknet)			0,80 €
15 g Ananas	(getrocknet)			0,05 €
40 g Agaven-Dicksaft				0,48 €
40 g Honig > von Imker!				0,40 €
10 g Kakao				0,57 €
4 g Zimt				0,16 €
2 g Salz	= 2 Prisen			0,01 €

Zutaten einzeln in einem kleinen Mixer zerkleinern und zu einem Teig verkneten.

Kugeln mit etwa 2 cm Durchmesser in den Händen rollen.

Eine Woche offen(!) liegend im Kühlschrank trocken.

Nuss-Kugeln

bei Bedarf Stückzahl beliebig verändern = Rezept passt sich automatisch an

	für ca. 50 Kugeln =	450 g	= ca.	6,63 €
	Kugel-Ø = ca. 2 cm	1 Kugeln	ca.	0,13 €
(alles im Mixer zerkleinern)				Preis
80 g Datteln	(trocken)			0,64 €
70 g Walnüsse	(geschält)			0,32 €
70 g Haselnüsse	(geschält)			0,32 €
70 g Paranüsse	(geschält)			1,82 €
70 g Mandeln (süß)				1,12 €
60 g Honig > von Imker!	(fest - möglichst nicht flüssig)			0,60 €
30 g Kakao-Pulver				1,70 €
1 g Salz	= 1 Prise			0,01 €
3 g Zimt (ca.)				0,12 €

Datteln und Nüsse einzeln in einem kleinen Mixer zu Mus zerkleinern.

(Möglichst diese Reihenfolge einhalten, dann lässt sich der Mixer besser reinigen.)

Teig mit den restlichen Zutaten gut verkneten und dann ca. 2 cm große Kugeln formen.

Eine Woche offen(!) liegend im Kühlschrank trocken.