



WANDERN SCHOTTLAND Rezept des Monats April

Müslikugeln

von Gudrun Wrobel

Hier ein einfaches und leckeres Picknickrezept von Gudrun, das komplett in Tassen abgemessen wird.

Zutaten

- 1 Tasse gemahlene Mandel**
- 1 Tasse Wasser**
- 1 Tasse Ahornsirup**
- 2/3 Tasse Sonnenblumenkerne**
- 3 1/2 Tassen feine Haferflocken**
- 1 Tasse Rosinen**

Zubereitung

- 1.** Alle Zutaten zusammen zu einer klebrigen Masse vermengen.
- 2.** Dann mit dem Esslöffel Nocken abstechen oder mit der Hand Kugeln formen. (Gudrun bevorzugt Nocken).
- 3.** Auf ein mit Backpappeir ausgelegtes Blech setzten und bei ca. 175 Grad 25 min backen.

Tipp:

In einer Dose im Kühlschrank kann man die Kugeln bis zu 2 Wochen frisch halten.

Guten Appetit!