

# Milchbildungskugeln ( indisches Rezept)

125g Bioweizen

75g Biogerste

50g Biohafer

1 Handvoll Cashew-Nüsse gehackt

75g Butter

75g Vollrohrzucker

## Zubereitung

Getreide fein mahlen. Mehl mit gehackten Nüssen in einem Topf rösten, bis es leicht braun wird und stark duftet. Butter zugeben und rühren bis sie geschmolzen ist. Zucker dazu; nach 10-15 Sekunden vom Feuer nehmen, leicht abkühlen lassen.

## Formen

Etwa 2-3 Esslöffel Wasser (braucht meist etwas mehr Wasser) zugeben und Kugeln formen solange die Masse noch warm ist. Kugeln sollen Durchmesser von 2,5cm bis 3cm haben, wie Praliné.

Täglich 2-3 Kugeln zu sich nehmen, mehr könnten zu Durchfall führen.

Etwa eine Woche im Kühlschrank haltbar, kann gut tiefgekühlt werden.

TIPP: Bereits in der Schwangerschaft herstellen und im Wochenbett geniessen 😊