



Rezept Müsli-Balls

Hier kommt das Grundrezept für meine Müsli-Balls.
Sie sind natürlich beliebig zu variieren.

Arbeitsaufwand ca. 10 Minuten.



Im Kühlschrank, luftdicht verschlossen, mehrere Tage haltbar.

Viel Spaß und guten Appetit!

- * 1 reife Banane
- * 200g zarte Haferflocke oder euer Lieblingsmüsli
- * 100g gemahlene Haselnüsse
- * 100g gemahlene Mandeln
- * 1-2 Esslöffel Honig
- * Evtl. etwas Milch, wenn die Masse zu trocken ist

Zusätzlich evtl.

- * Rosinen
- * Vanille
- * Trockenobst
- * Kakaopulver
- * Kokosraspeln
- * Puderzucker
- * Sesamkörner, Chiasmen, Leinsamen usw.



Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und in eine Schüssel geben.

Die übrigen Hauptzutaten dazugeben und zu einer gut formbaren Masse verkneten.

Sollte der Teig zu trocken sein, einfach ein klein wenig Milch hinzugeben. Sollte er nicht fest genug werden, nach Bedarf noch mehr gemahlene Nüsse zufügen.

Nun mundgerechte kleine Kugeln mit den Händen formen und genießen.

Oder, nach Bedarf, in Sesam, Kakao, Puderzucker oder Ähnlichem rollen.