



Milchbildungskugeln

Rezept 1

250g Weizen
150g Gerste
100g Hafer
1 Handvoll gehackte Cashewnüsse
150g Butter
150g Rohrzucker

Das Getreide mahlen wie grobe Polenta. Danach zusammen mit den Cashewnüssen in der Pfanne leicht braun rösten. Butter hinzugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Danach mit dem Zucker verrühren. Nun noch 6 Esslöffel Wasser hinzu. Die warme Masse wird zu Kugeln von 2.5-3cm Durchmesser geformt. Diese werden am besten im Kühlschrank aufbewahrt. Pro Tag sollte man 3-4 Kugeln zu sich nehmen.

Rezept 2

500g Weizen, Gerste und Hafer
zu gleichen Teilen mischen und grob schroten, dann bis zur Bräunung in der Pfanne rösten

150g gekochter Vollreis
175g Butter
kalt zugeben und mit *1 Glas Wasser* einrühren

150g Honig hinzufügen

Aus der Masse Kugeln von 2.5-3cm formen. Diese werden am besten im Kühlschrank aufbewahrt. Pro Tag sollte man 3-4 Kugeln zu sich nehmen.

Rezept 3

250g Weizen
150g Gerste
100g Hafer
zu Flocken mahlen

100g gehackte Cashewnüsse mit den Flocken in der Pfanne langsam rösten, bis es leicht braun wird und schön duftet.

150g Butter dazugeben und rühren bis die Butter vergangen ist.

150g Zucker und *400g weisse Schokolade*
dazugeben und rühren bis alles schön bindet

Kugeln formen und kaltstellen (ergibt ca. 120 Kugeln), 3-4 Kugeln pro Tag zu sich nehmen