



Mütter- und Väterberatung
Bezirk Bremgarten

**Milchbildungs-
kugeln**

Milchbildungskugeln

250 gr. Weizen
150 gr. Gerste
100 gr. Hafer
1 Handvoll gehackte Cashewnüsse
150 gr. Butter
150 gr. Rohrzucker oder Sucanat

Das Getreide wird gemahlen wie grobe Polenta (oder schon gemahlen gekauft). Rösten Sie danach das Getreide mit den Cashewnüssen in einem Topf an, bis es leicht braun wird und stark duftet. Die Butter dazugeben und rühren bis diese ganz geschmolzen ist. Als letztes fügen Sie den Zucker dazu und nehmen jetzt nach 10 bis 15 Sekunden den Topf vom Herd. Um die Kugeln gut formen zu können, geben Sie 2 bis 3 Esslöffel Wasser hinzu. Formen Sie die Kugeln solange die Masse noch warm ist. Die Kugeln sollten einen Durchmesser von 2.5 bis 3 cm haben. Auf Vorrat können die Kugeln im Kühlschrank aufbewahrt werden. Pro Tag nicht mehr als 2-3 Kugeln essen.

Juni 2016