

## Rezept der Milchbildungskugeln

- 1kg Weizen, Gerste, Hafer mischen und grob schroten, in einer Pfanne rösten bis zur Bräunung
- 300g gekochten Reis ( bei Bedarf Vollreis)
- 350g Butter kalt dazugeben und mit einem Glas Wasser zusammenrühren
- 300g Honig beigeben
- Cashewnüsse/ Datteln/ Mandeln, Kokosraspeln nach Belieben

aus der Masse Kugeln (Durchmesser ca. 2 cm) formen

Die Kugeln sind im Tiefkühler lange haltbar und können aus diesem Grund auf Vorrat hergestellt werden. Sie sind eine super Kalorienzufuhr für Frauen die während dem Stillen viel Energie verlieren oder nicht so zum Essen kommen. Sie schmecken gut und sind sehr Nahrhaft!