

Rezept der Milchbildungskugeln

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

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

Die Kugeln sind im Tiefkühler lange haltbar und können auf Vorrat hergestellt werden.

Sie sind eine super Kalorienzufuhr für Frauen die während dem Stillen viel Energie verlieren oder nicht zum Essen kommen. Sie schmecken gut und sind sehr nahrhaft.