

WILDCHRÜÜTER-POWERBALLS

mit wilden Blüten oder Samen

Du benötigst eine Auswahl an:

- Weinbeeren, Cranberrys, Datteln, Saaten wie Nüsse, Erdnüsse, Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne etc. nach Belieben
- wenig Kokosöl
- starker Mixer
- Brennnesselsamen frisch oder getrocknet
- Wildkräuterblüten frisch oder getrocknet

Zubereitung:

Mixe die Masse so lange, bis sie geeignet ist, um damit Bällchen zu kneten. Gib je nach dem, ob die Masse zu nass oder zu trocken ist, mehr feuchte oder trockene Zutaten dazu.

Schwenke die Kugeln rundherum in trockenen Wildchrüüter-Blüten. Geniesse die Kugeln innert kurzer Zeit als Power-Super-Food.

Garnitur:

Es eignen sich, egal ob *in* den Kugeln oder *um* die Kugeln, folgende getrocknete oder frische Wildkräuter und/oder Blüten:

Brennnesselsamen, Giersch, wilde Pfefferminze, Zitronenmelisse, Rosenblüten, Mädesüss, Löwenzahn, Fichtensprossen oder was sich grad draussen findet...

Mehr findest du auf unserer Website: www.wildchrueter-waerchstatt.ch
<https://www.instagram.com/wildchrueterwaerchstatt/>

© Wildchrüüter-Wärchstatt Muotathal

