

# Milchbildungskugeln

Die Zutaten für die **Milchbildungskugeln** findest du im Reformhaus.

## Zutaten

- 250 g Weizen\*
- 150 g Gerste\*
- 100 g Hafer\*
- Eine Handvoll gehackter Cashewnüsse
- 150 g Butter
- 150 g Palmzucker

\* Das Getreide muss fein gemahlen werden.

## Zubereitung

Das feingemahlene Mehl mit den Cashewnüssen rösten, bis es leicht braun ist und duftet. Nun die Butter hinzugeben und rühren, bis sie geschmolzen ist. Zuletzt den Zucker hinzugeben und alles gut verrühren.

Die Masse verarbeiten, wenn sie noch warm ist. Damit sich die 2 bis 3 cm Kugeln gut formen lassen gibst du 2-3 Esslöffel Wasser dazu.

## WICHTIG!

Im Kühlschrank halten sich die Kugeln 1 Woche lang.

## Anwendung

Iss täglich 3-4 Stück.

## Tipp

Das fördert die Milchbildung auch noch:

- Eine ausgewogene Ernährung.
- Dunkles alkoholfreies Bier
- Ausreichend Schlaf und Erholung