



Meisenknödel

Alle Vöglein sind schon da!

Zubereitung

1. Rezept 1: 70 g Kokosfett mit 1 EL Sonnenblumenöl (oder ein anderes flüssiges Pflanzenöl) bei niedriger Hitze zum Schmelzen bringen. Erdnüsse von der Schale befreien (= 50 g geschälte Erdnüsse) und zum flüssigen Kokosfett geben. Die Scheibe Knäckebrot (oder ungesüßter Zwieback) zerbröseln und ebenfalls zur Masse geben. Dann die geschälten oder ungeschälten Sonnenblumenkerne dazu geben.
2. Rezept 2: 70 g Kokosfett mit 1 EL Sonnenblumenöl (oder ein anderes flüssiges Pflanzenöl) bei niedriger Hitze zum Schmelzen bringen. Die Haselnüsse und Rosinen (sollten unbedingt ungeschwefelt sein, z. B. von NATURATA) in kleine Stücke hacken und zum flüssigen Kokosfett geben. Die Weizenkeime ebenfalls zur Masse geben. Die Menge reicht für jeweils eine Tasse pro Sorte.
3. Zum besseren Aufhängen, kann man eine Schnur in eine Tasse legen und die flüssige Masse um die Schnur geben, so dass diese davon eingehüllt wird. Dann die Masse im Kühlschrank, in der Gefriertruhe (oder bei Minusgraden auch im Freien) abkühlen lassen. Ist die Masse abgekühlt, kann man die Tasse kurz in ein heißes Wasserbad geben, sodass man die Meisenknödel aus der Tasse nehmen kann. Nun können die Meisenknödel an die Äste von Bäumen oder in Vogelhäuschen, etc. platziert werden.



Zutaten (für 2 Tassen)

Naturata Zutaten

- 25 g Haselnuskerne
- 1 Scheibe Delikatess Vollkorn-Knäckebrot
- 25 g Weizenkeime, entölt
- 25 g Rosinen, getrocknet
- 70 g Erdnüsse in der Schale
- 140 g NATURAVIT-KOKOS, 100 % Kokosfett
- 2 EL Sonnenblumenöl nativ

Weitere Zutaten

- 25 g Sonnenblumenkerne (geschält oder ungeschält)