

Meisenknödel als Herz



Was Sie benötigen:

- 200 g Kokosfett
- 300 g ungeschälte Sonnenblumenkerne
- Band (circa 20 cm pro Meisenknödel)
- Pappformen in gewünschter Form und Größe
- Backblech
- Backpapier

Anleitung:

Das Kokosfett in einen Topf geben und langsam auf dem Herd erhitzen. Wenn das Fett vollkommen flüssig ist, die Körnermischung dazugeben und gut verrühren. Die Mischung sollte am Ende sehr fest sein.

Die Pappförmchen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Die Mischung aus Körnern und Fett in die Förmchen füllen, sodass diese ungefähr zur Hälfte gefüllt sind. Das geknotete Band an den oberen Rand legen und mit der Fett-Mischung bedecken. Oben noch ein paar Sonnenblumenkerne in das flüssige Fett drücken. Die gefüllten Formen vollständig ausgehärten lassen.