

NABU-Herne Wintervogel Fettmischung Meisen - Ringe

Von Norbert Kilimann Otto-Hue-Str. 39 44623 Herne ©

1000 g Palminfett

50 g Sonnenblumenöl

170 g Weizenkleie

170 g Haferflocken (fein)

170 g geschälte Sonnenblumenkerne

170 g Maisgrütze

170 g Negersaat

170 g geschälte Erdnüsse gehackt

Herstellung:

Das Palminfett auflösen und heiß werden lassen. Das Sonnenblumenöl, feine Haferflocken und Weizenkleie dazu geben und 5 Minuten verrühren (In der Zeit saugen sich die feinen Haferflocken und die Weizenkleie voll Fett). Maisgrütze, geschälte Sonnenblumenkerne, Negersaat und gehackte geschälte Erdnüsse hinzugeben und umrühren. Alle 5 Minuten umrühren, bis die Fettmasse fest wird ca. 30 Minuten. Das Rühren der Masse ist wichtig, weil sonst das Fett sich nach oben absetzt. Am besten die Masse am Vortag herstellen und über Nacht stehen lassen. Die Masse zu Stücke a 200 g Abwiegen. Rundformen und dann zu einer langen Wurst rollen. Das Band mit einarbeiten verknoten und kaltstellen. Das Rezept ergibt 10 Meisenringe.