Meisenknödel für den Winter

Zutaten (4 Stück):

- 4 alte Kaffeetassen
- 250g Sonnenblumenkerne
- 100g Bio-Kürbiskerne
- 50g Bio-Leinsaat
- 200g Bio-Butterschmalz
- Juteschnur

Dauer: ca. 30 Minuten

Schritt 1:
Das Butterschmalz für einige Stunden bei Raumtemperatur lagern. Alternativ kann das Schmalz kurz erwärmt werden. Wichtig ist, dass das Butterschmalz weich, jedoch nicht flüssig ist.

Schritt 2:
Die Saaten in einer Schüssel vermischen. Das Butterschmalz zugeben und alles mit den Händen gut vermischen. Die Schmalz-Körner-Mischung wird gleichmäßig in die vier Tassen gefüllt.

Schritt 3:
Die Tassen sollten für wenige Stunden im Kühlschrank gelagert werden. Sie können dann mit Hilfe der Juteschnur im Garten oder auf dem Balkon aufgehängt werden.