1. Die Haferbreibasis ohne Fett in einer Pfanne rösten, dabei immer gut durchrühren, damit nichts anbrennt. Das Getreide sollte hellbraun sein und duuuuuften. Von der Herdplatte nehmen und abkühlen lassen. In eine Schüssel umfüllen.
2. Butter, Ghee oder Kokosöl schmelzen und zusammen mit dem Süßmittel und ggf. den Kokosflocken und/oder Leinsaat bzw. allen anderen gewünschten Zutaten zum Getreide geben. 2-3 EL Wasser hinzugeben und alles zu einem homogenen „Teig“ vermischen. Bei Bedarf noch etwas mehr Wasser hinzugeben – gerade, wenn mehr trockene Substanzen wie Kokosraspeln oder Mandeln hinzugefügt werden, braucht es meist noch etwas mehr Wasser.
3. Jetzt wird gerollt: Ich habe dafür einen Melonenausstecher verwendet, denn richtig gut rollen lassen sich die Dinger nicht, dafür ist die Konsistenz zu bröselig. Häufchen abstechen und mithilfe des Melonenausstechers, der immer mal wieder in Wasser getaucht werden sollte, Kugeln formen. Alternativ mit den (blitzsauberen!) Fingern zusammendrücken und in Kugelform bringen.
4. Nach Belieben in Kokosflocken oder gemahlenen Mandeln oder in Kakaopulver wenden. (Bei Kakaopulver dann ein Weilchen warten mit dem Verzehr, bis der Kakao „angeweicht“ ist – sonst schmecken die Kugeln nur nach Kakaostaub.)

Haltbarkeit:Nicht lange, dafür sind sie viel zu lecker. Bei Verwendung von Butter sollten die Kugeln im Kühlschrank gelagert werden und innerhalb weniger Tage gegessen werden. Bei Kokosöl oder Ghee können die Stillkugeln auch bei Raumtemperatur aufbewahrt werden, aber auch hier sollten sie nicht allzu lange lagern.

Liebe Mama, sorge für Dich ebenso liebevoll wie für Dein Baby! Nimm Dir Ruhe für das Stillen, für Dich und Dein Kind. Richte Dir eine gemütliche Ecke mit Stilltee, Yogitee o.a. und einem nährenden Snack in Reichweite ein. Entspannte Mama = glückliches Baby!