



### Hozzávalók:

5 dl víz, 20 dkg köles, késhegynyi só, 20 dkg darált háztartási keksz, 10 dkg porcukor vagy méz, 1 púpozott evőkanál (2 dkg) keserű kakaópor, 0,4 dl rum, 1,5 dl tej  
a forgatáshoz:  
kókuszreszelék

1. A vizet fölforraljuk, a kölest beleszórjuk, késhegynyi sózzuk. Kis lángra állítjuk, kis rést hagyva lefedjük, és éppen csak pár percig főzzük, ezalatt elfő róla a víz. Ekkor a tűzről lehúzzuk, a fedele alá duplán hajtogatott konyharuhát fektetünk, s a kölest duzzadni, hűlni hagyjuk.
2. Megvárjuk amíg kihűl, azután húsdarálóban, lehetőleg kis lyukú tárcsán át ledaráljuk. A darált keksszel, a porcukorral (mézzel), a kakaóval, a rummal és a tejjel összegyúrjuk.
3. A masszából nedves kézzel 12 gombócot formálunk, amiket kókuszreszelékben megforgatunk.

12 darab

Elkészítési idő: 1 óra

1 darab: 200 kcal • fehérje: 4,2 gramm • zsír: 5,1 gramm • szénhidrát: 34,0 gramm • rost: 2,8 gramm • koleszterin: 1 milligramm