

# CANEDERLI PER LE CINCE

## INGREDIENTI:

100gr Semi vari (girasole, lino, papavero, miglio).

50gr Arachidi, nocciole.

150gr Strutto o olio di cocco  
un cucchiaino di olio di semi

Un pezzo di corda

Mescolare bene  
e poi aggiungere  
l'olio di semi

Scaldare lo strutto/olio di  
cocco senza farlo bollire.  
Quando diventa morbido,  
aggiungere i semi.

## PREPARAZIONE:



## COME APPENDERLO:

Quando il composto  
sarà freddo (ma non  
solido), formare delle  
palline con in mezzo  
la corda con un  
nodino ad una  
estremità.

