

Pernegger Fasten-Müsli

pro Person

- drei Dörripflaumen und zwei Dattel fein schneiden,
- 1 Teelöffel Rosinen,
- 1 Teelöffel Leinsamen

über Nacht mit Wasser ansetzen,
in der Früh frische Früchte begeben!

Pernegger Vollkornmüsli

grob geschrotetes Korn (Weizen oder Dinkel oder Grünkern,...)
über Nacht in heißem Wasser ansetzen (nicht zu viel Wasser –
Konsistenz sollte breiartig sein);
am nächsten Tag sollte das Wasser vollständig aufgesaugt sein;
mit Honig süßen und mit geriebenen Walnüssen (oder
Haselnüssen) verfeinern;