

## **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!

## **Hirse**

Hirse gut waschen, mit doppelter Menge Wasser in einem Topf aufsetzen, 15 Minuten kochen lassen, vom Herd nehmen und fertig ziehen lassen.

Nach Geschmack mit einer Prise Zimt verfeinern.

## **Haferflocken**

Haferflocken mit der Hälfte der Menge Wasser kurz aufkochen, vom Herd nehmen und ziehen lassen.

Man kann sie auch nur mit heißem Wasser aufgießen.