



— RESORT | SPA | BERGE —

## Expedition Genuss- moment

# TAUERN SPA - MÜSLI WORKSHOP

### Basisrezept Müsliriegel

- 100 ml Fruchtsaft (Orange, Multivitamin, Marille...)
- 250 g Haferflocken
- 2 – 3 EL hochwertiges Öl (Hanf, Chia, Macadamia, Pflanzenöle...)
- Süßen je nach Geschmack mit Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup
- Prise Salz

Die angeführten Zutaten (Basisrezept) in einer Schüssel vermengen und je nach Sorte die unten angeführten Zutaten untermischen. Süßen je nach Geschmack. Die fertige Müslimasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und bei 100 bis 120 Grad Umluft mehr trocknen als backen, bis sie eine schöne Farbe angenommen haben | Dauer: ca. 1 h

### Karotte-Dattel

*(Basisrezept siehe oben)*

- 50 g Sesamsamen
- 50 g Leinsamen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Amaranth
- 100 g getrocknete Datteln
- 50 g getrocknete Marillen
- 50 g Kokosflocken

### Chia-Feige

*(Basisrezept siehe oben)*

- 50 g getrocknete Pflaumen
- 50 g getrocknete Marillen
- 100 g getrocknete Feigen
- 50 g Leinsamen
- 50 g Hanfsamen

### Schoko-Nuss

*(Basisrezept siehe oben)*

- 50 g Rosinen
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Erdnüsse
- 50 g Mandeln
- 50 g Haselnüsse
- 50 g Sesamsamen
- 50 g Macadamia
- 150 g Schokolade dunkel
- 1 EL Öl