



## Kindergarten/Unterstufe

Name: \_\_\_\_\_

## Birchermüesli-Rätsel



### Aufgabe 1

Starte mit einem feinen Birchermüesli in den Tag.  
Welche Zutaten findest du in einem Birchermüesli?  
Übermale sie mit einer Farbe.



#### Hinweis

Die Wörter können so stehen:

waagrecht →

senkrecht ↓

diagonal ↘ ↙

#### Zutaten

APFEL

BEEREN

FRÜCHTE

HAFERFLOCKEN

HASELNÜSSE

JOGURT

MILCH

RAHM

SULTANINEN

ZIMT

ZITRONE

R	X	O	K	N	U	R	T	Y	Q	B	A	V	Z	E
C	H	R	I	M	K	G	Ö	R	H	N	K	Ü	E	T
I	X	A	U	W	R	A	P	F	E	L	G	K	V	X
C	H	R	S	O	T	T	Q	Z	F	G	Z	E	P	A
T	A	X	R	E	P	S	W	L	K	M	J	I	O	Y
B	F	U	R	T	L	M	C	V	O	I	E	E	M	N
A	E	R	U	A	K	N	J	B	C	L	H	P	K	T
M	R	A	H	M	T	R	Ü	L	E	C	A	O	U	M
Ö	F	P	E	V	A	K	R	S	A	H	U	C	H	S
L	L	F	G	I	P	E	W	R	S	Z	W	A	R	U
P	O	K	E	N	A	I	Z	B	R	E	R	Z	K	L
S	C	R	O	E	R	I	R	K	J	O	G	U	R	T
N	K	E	R	P	T	U	M	S	C	H	R	F	T	A
U	E	X	N	R	R	Ü	Z	Q	P	K	B	Z	A	N
P	N	L	O	R	D	S	T	E	P	O	E	N	C	I
P	E	N	K	I	B	A	S	Z	V	F	E	L	T	N
D	E	R	W	O	V	C	H	U	P	E	R	N	L	E
F	R	Ä	N	B	F	R	Ü	C	H	T	E	K	E	N
N	P	O	S	X	L	M	A	I	P	T	N	R	U	W



## Kindergarten/Unterstufe

Name: \_\_\_\_\_

## Birchermüesli-Rätsel



### Aufgabe 2

Für das Birchermüesli werden Milch und Milchprodukte verwendet. Welche? Schreibe sie auf.

---

---

---

### Aufgabe 3

Weisst du, wie viele Portionen Milch und Milchprodukte täglich gut sind für dich?

- 1 Portion  
 2 Portionen  
 3 Portionen



### Birchermüesli

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Quellen lassen: ca. 1 Stunde

#### Zutaten

- 5–6 EL Haferflocken oder Flockenmischung
- 1 dl Milch
- 2 EL Sultaninen, nach Belieben
- 500 g Jogurt nature oder Fruchtjogurt
- ½ Zitrone, wenig abgeriebene Schale und ganzer Saft
- ½–1 TL Zimt
- 3 Äpfel, z.B. Braeburn, geviertelt, Kerngehäuse entfernt
- 400–500 g Beeren und/oder Früchte, z.B. Erdbeeren, Pflirsiche, Aprikosen, gerüstet, in Stücke geschnitten
- 2–3 EL gemahlene Haselnüsse
- 1 dl Rahm, steif geschlagen

Beeren zum Garnieren

#### Zubereitung

- 1 Flocken mit Milch und nach Belieben Sultaninen mischen, 1 Stunde quellen lassen.
- 2 Jogurt, Zitronenschale und -saft sowie Zimt darunterrühren. Äpfel an der Bircherraffel dazureiben, sodass die Schale zurückbleibt, sofort mischen. Beeren und/oder Früchte und Nüsse daruntermischen. Bei Bedarf mit wenig Milch verdünnen. Rahm darunterziehen.
- 3 Müesli in Schalen anrichten, garnieren.



#### Tipps

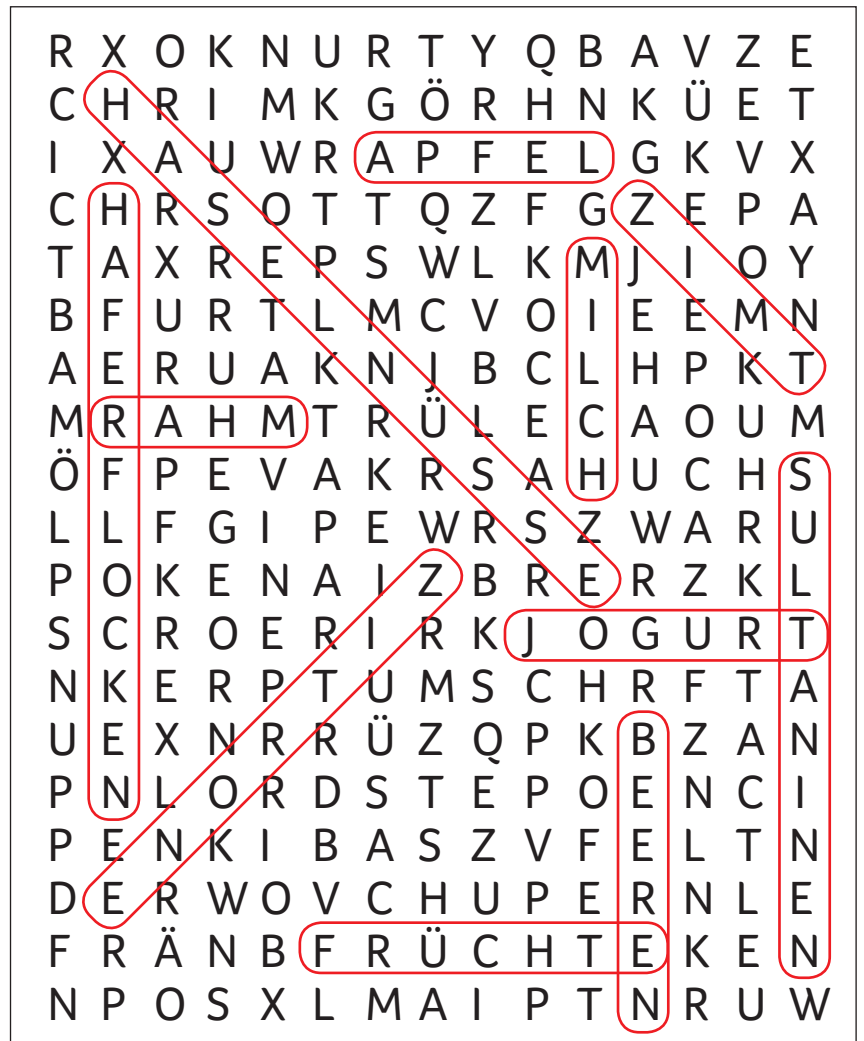
Einen Teil des Jogurts durch Quark ersetzen.  
Statt gemahlene gehackte Nüsse verwenden. Statt Sultaninen andere, klein geschnittene Trockenfrüchte verwenden, z.B. Aprikosen, Pflaumen.



# Lösung

## Birchermüesli-Rätsel

### Aufgabe 1



### Aufgabe 2

Milch  
Jogurt  
Rahm

### Aufgabe 3

- 1 Portion
- 2 Portionen
- 3 Portionen