



Nome:

Muesli

Compito 1

Prepara un buon muesli per la ricreazione del mattino. Di quali ingredienti hai bisogno? Evidenziali con un colore.



Attenzione

Le parole possono essere verticali, orizzontali o diagonali.

Ingredienti

- AVENA
- BACCHE
- CANNELLA
- FRUTTA
- LATTE
- LIMONE
- MELA
- NOCCIOLE
- PANNA
- UVETTA
- YOGURT

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



Scuola dell'infanzia/primo ciclo elementare

Nome:

Muesli

Compito 2

Nel muesli ci sono tre latticini.
Quali? Trascrivili qui sotto.



Compito 3

Quante porzioni quotidiane di latte e latticini ti fanno bene?

- 1 porzione
 2 porzioni
 3 porzioni

Muesli

Per 4 persone

Preparazione: ca. 30 minuti

Attesa: ca. 1 ora



- 5–6 cucchiaini di fiocchi d'avena o fiocchi misti
- 1 dl di latte
- 2 cucchiaini di uvetta (se ti piace)
- 500 g di yogurt nature o alla frutta
- un po' di scorza grattugiata e tutto il succo di ½ limone
- ½–1 cucchiaino di cannella
- 3 mele (ad es. Braeburn), tagliate a spicchi, senza il torsolo
- 400–500 g di bacche e/o frutta di stagione (ad es. fragole, pesche, albicocche), lavata e tagliata a pezzetti
- 2–3 cucchiaini di nocciole macinate
- 1 dl di panna montata

bacche per guarnire

Variante

Puoi sostituire una parte dello yogurt con un po' di quark.
Invece di nocciole macinate, puoi utilizzare nocciole a pezzetti più grossi. Invece dell'uvetta, altra frutta secca a pezzetti, ad es. albicocche o prugne.

Preparazione

- 1** Mescola il latte e i fiocchi d'avena. Se ti piace, aggiungi un po' di uvetta. Lascia riposare 1 ora.
- 2** Aggiungi lo yogurt, la scorza di limone, il succo di limone e la cannella. Passa la mela alla grattugia con i fori grossi, direttamente nel muesli, scartando la buccia. Aggiungi le bacche, la frutta e le noci. Se occorre, diluisci con un po' di latte per rendere il muesli più morbido. Aggiungi la panna montata.
- 3** Versa il muesli nelle coppette e decorale con qualche bacca.



Soluzione

Muesli

Compito 1



Compito 2

latte
yogurt
panna

Compito 3

- 1 porzione
- 2 porzioni
- 3 porzioni