



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

## Birchermüsli



### Valori nutritivi per porzione

Apporto energetico	600 kcal	
Proteine	18 g	12%
Carboidrati	80 g	54%
Grassi	23 g	34%

### % fabbisogno energetico tot.



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

## Birchermüsli

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: lasciare ammorbidire per circa un'ora / Tempo di cottura: circa 30 minuti

### Ingredienti

200 g fiocchi d'avena  
1 dl latte intero  
2 Cc.\* uva sultanina

400 g yogurt naturale 3,6%  
½ limone, succo e buccia grattugiata  
1 presa di cannella  
3 mele di media grandezza  
400 g fragole  
2 Cc.\* nocciole macinate  
2 cc.\* zucchero

Inoltre:

4 fette di pane integrale  
40 g burro



### Preparazione

Mescolare i fiocchi d'avena con il latte e l'uva sultanina, lasciare ammorbidire per circa un'ora.

Aggiungere lo yogurt, la buccia e il succo di limone e la cannella. Grattugiare le mele con l'apposita grattugia e mescolare subito. Lavare le fragole, tagliarle, mescolarle alle nocciole ed aggiungerle alla miscela. Se necessario, diluire con un po' di latte e addolcire leggermente.

Sistemare i müsli in un piatto fondo.

Servire insieme a una fetta di pane integrale e 10 g di burro.

Suggerimenti:

- Sostituire parte dello yogurt con della ricotta.
- Al posto delle fragole utilizzare pesche o albicocche.
- Usare nocciole intere anziché macinate.
- Anziché uva sultanina, usare altra frutta secca tagliata in piccoli pezzi, p.es. albicocche, prugne.

Miele fluido può essere utilizzato per addolcire al posto dello zucchero.

\*Cc. = Cucchiaino / cc. = Cucchiaino