

Granola

Ingredienti: 6 cucchiaini di müsli, 2 cucchiaini di miele d'acacia.

Metti il müsli in un tegame di acciaio sul fuoco basso (fatti aiutare da un grande!) e con un cucchiaino di legno mescola continuamente: dopo poco sentirai un buon odore di tostato.

Spegni il fuoco e aggiungi il miele, sempre mescolando: si formeranno dei mucchietti di müsli che, raffreddandosi, diventeranno croccanti.

Una vera golosità, da sgranocchiare così o da mettere nel latte o nello yogurt.

Il miele, però, sarebbe meglio mangiarlo crudo, perché è pieno di proprietà: non contiene solo zuccheri di pronta utilizzazione, ma vitamine, enzimi e un sacco di altre cose che ci aiutano a diventare forti.

Palline al corn-flakes

Ingredienti: 100 g di ricotta, un cucchiaino di miele, un cucchiaino di crema di nocciole, un cucchiaino di cacao, 8 cucchiaini di corn flakes.

Sbriciola i corn flakes. Mescola la ri-

cotta col miele, aggiungi la crema di nocciole, il cacao e la metà dei corn flakes sbriciolati. Forma con questo impasto delle piccole palline che rotolerai nei restanti corn flakes.