

Ein gesundes Frühstück zubereiten

- 1 Höre dir das Müslirezept gut an und schreibe auf, was noch fehlt.

Zutaten:

6 Esslöffel Haferflocken
 ____ Esslöffel ____
 1 ____
 ½ Zitrone
 1 ____
 1 Esslöffel ____
 ____ Esslöffel Nüsse
 1 Esslöffel Rosinen
 ____ Joghurt



- 2 Höre dir nun die Zubereitung an.
 Setze die Wörter im Kästchen richtig ein.

1. Haferflocken in der Milch **einweichen**.
2. Apfel **waschen** und grob ____.
3. Saft von einer halben Zitrone ____.
4. Haferflocken, geriebene Äpfel und Zitronensaft ____.
5. Banane schälen und in Stücke ____.
6. Zusammen mit 1 Joghurt gut ____.
7. Zum Schluss Honig, geriebene Nüsse und Rosinen ____.

raspeln	auspressen	mischen
schälen	schneiden	umrühren
		dazugeben

- 3 Nun sprich und beginne den Satz immer mit **Ich**.

Ich **weiche** die Haferflocken **ein**.

Ich **wasche** die Äpfel und

Ich **presse** ... **aus**.

Ich

