

Idee e acquisti per la settimana

**Mandorle caramellate**

Per 6 persone  
½ dl d'acqua  
100 g di zucchero  
½ bustina di zucchero vanigliato  
500 g di mandorle  
intere con la buccia

Far bollire l'acqua con zucchero e zucchero vanigliato. Aggiungere le mandorle. Continuare a cuocere a media temperatura finché lo zucchero caramellizza. Mescolare finché il liquido si è asciugato. Disporre su una carta da forno e lasciar raffreddare.

Preparazione ca. 20 minuti  
Per persona ca. 21 g di proteine  
45 g di grassi, 21 g di carboidrati  
2450 kJ/590 kcal



PRIMIZIE  
D'AUTUNNO  
**EXTRA**



Una sorpresa per i piccoli clienti. Spilluzzicare le caramelle durante il giro in giostra rende felici Sina e Lukas.



**Cubetti alla cannella e caramello**

Per 6 persone  
Per una teglia da 28 x 13 cm

5 dl di panna  
1 cucchiaino di burro  
200 g di zucchero  
1 cucchiaino di cannella

Far cuocere panna, burro, zucchero e cannella. Lasciare cuocere a bassa temperatura per ca. 60 minuti fino a ottenere una pasta morbida. Stendere a un'altezza di circa un cm nella forma ricoperta di carta da forno. Lasciare la superficie e lasciar raffreddare. Tagliare a cubetti di circa un cm di lato.

Preparazione ca. 10 minuti  
+ ca. 60 minuti di cottura.  
Per persona ca. 2 g di proteine  
31 g grassi, 36 g carboidrati  
1800 kJ/430 kcal

**Dolci tentazioni**

Alla fiera sono più buoni, ma i piaceri tipici delle sagre popolari, le caramelle alla panna o le mandorle caramellate, possono essere preparate con poco impegno anche a casa.

Si sente profumo di caramello e cannella, di biscotti alle spezie e pan pepato: ad ogni autunno le sagre popolari offrono leccornie dai profumi speciali. I dolci, che fanno battere più forte i cuori non soltanto dei bambini, sono parte delle attrazioni più apprezzate così come le nostalgiche giostre, le ruote della fortuna e gli autoscontri. Sono di questa opinione anche Sina, di 4 anni, e suo fratello Lukas di 6. Entrambi sono golosi di dolcetti alla panna, mandorle caramellate e zucchero filato. Certo, sono ancora più saporiti se gustati durante un giro sulla giostra. Lukas però afferma che la sorella non dovrebbe poter mangiare più caramelle alla panna di quante ne mangi lui: «È troppo piccola e se mangia troppi dolci potrebbe stare molto male». È bello avere un fratello maggiore che si prende così cura della propria sorellina... / Testo Sonja Leissing, foto Daniel Winkler