

Kaszka manna na mleku (tzw. grysik):

- 0.5 litra mleka wlewamy do garnka (najlepiej przepłukać go wcześniej zimną, przegotowaną wodą i nie wycierać),
- dodajemy 1 łyżeczkę cukru czekamy aż mleko się zagotuje (uważamy, żeby nie przypalić !),
- wsypujemy 3 lub 4 łyżeczki kaszki manny (w zależności od oczekiwanej gęstości potrawy),
- gotujemy 2 minuty ciągle mieszając aby się nie przypaliło,
- przelewamy do miseczki (do potrawy można dodać cynamonu, kakao, rodzynek lub innych owoców lubianych przez dziecko).



Owsianka:

- na 0.5 litra mleka 1 szklanka płatków owsianych błyskawicznych,
- 0.5 litra mleka wlewamy do garnka (najlepiej przepłukać go wcześniej zimną, przegotowaną wodą i nie wycierać),
- dodajemy 1 łyżeczkę cukru lub miodu,
- do zimnego jeszcze roztworu wsypujemy płatki owsiane. często mieszając doprowadzamy do zagotowania (uważamy, żeby nie przypalić !),
- gotujemy tak długo, aż płatki będą miękkie. (do potrawy można dodać rodzynek lub innych owoców lubianych przez dziecko).



Smacznego !