

## Owsianka z bananem



**Ważne !!!**

**niektóre dzieci nie lubią gotowanych  
płatków, tylko wrzucone do gorącego mleka  
tuż przed podaniem.**

Płatki owsiane można przed użyciem zmielić w mikserze, wtedy gotowa owsianka będzie jednolita i gładka w konsystencji. Zmielić można od razu większą ilość płatków i przechowywać je w takiej postaci. Wtedy nie musimy za każdym razem mielić i szybciej możemy przygotować śniadanie.

### **Składniki:**

3 łyżki płatków owsianych błyskawicznych

1 szk. gorącego mleka

banan

łyżeczka masła, szczypta cynamonu (chyba, że dziecko nie lubi) lub odrobina cukru.

1. Płatki owsiane gotować na wodzie zgodnie z przepisem na opakowaniu.

2. Ugotowane płatki dodajemy do mleka.

## Kaszka manna na mleku (tzw. grysik)



### **Składniki:**

1 szklanka mleka

1-2 łyżki kaszy manny

1 łyżeczka cukru (zawsze można dosłodzić)

1 łyżeczka masła

sok owocowy do polania, cynamon z cukrem lub owoce sezonowe.

**Dzieci bardzo lubią kaszkę posypaną cynamonem i cukrem !!!**

1. Mleko z cukrem i masłem zagotowujemy w garnku.
2. Wsypujemy kaszkę, energicznie mieszając trzepaczką, żeby nie powstały grudki. Odstawiamy na 1 minutę.
3. Posypujemy cynamonem i cukrem lub polewamy sokiem owocowym - do wyboru.