



Tekst i zdjęcie: **gabrysia21** - Młodszy Kucharz (230)

Kasza manna z orzechami

1 porcja ok.220 kcalbez orzechów 200 kcal

Czas przygotowania: do 15 min

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Przekąska

Sposób przygotowania: gotowane

Liczba porcji: jedna

idealne dla dzieci

dieta

Składniki:

- mleko 2,0 % , 1 szkl.
- orzech ziemny, 5 szt.
- kasza manna , 3 łyżk.

Sposób przygotowania:

Zagotować mleko , dosypać kaszę,dodać posiekane orzechy.Dodatkowo można posłodzić słodzikiem/cukrem/sokiem malinowym/cynamonem.

