

Kaszka manna na mleku

Wskazówki

- Czas przygotowania: 5 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 130 kcal \ B-5 g \ T-4 g \ W-17 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ kaszka manna – 2 łyżki (24 g)
- ✓ mleko 3,2% – 1 i 1/4 szklanki (250 g)
- ✓ cukier waniliowy domowy – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ maliny – kilka sztuk
- ✓ borówki – kilka sztuk

Przygotowanie

1. Mleko wlej do garnuszka (najlepiej przepłukać go wcześniej wodą, dzięki temu kaszka nie będzie tak przywierać). Dodaj kaszę oraz domowy cukier waniliowy (lub inne słodzik). Wymieszaj.
2. Gotuj przez 5 minut, od czasu do czasu mieszając, aż kaszka zgęstnieje. Przelej do miseczek i przystrój owocami.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/kaszka-manna-na-mleku/>