

Kolejne proste śniadanie dla maluszka – kasza manna z gruszką. Ponieważ ostatni przepis na śniadanie dla niemowlaka – [owsiankę z bananem](#) – wzbudził spore zainteresowanie podrzucam kolejną propozycję.

Kaszę mannę z gruszką robi się błyskawicznie. Na pewno nie dłużej niż sklepową kaszkę dla niemowląt, a masz pewność, że dziecko je wartościowy posiłek, bez dodatku niepotrzebnych cukrów lub innych “ulepszaczy” znajdujących się niestety często w produktach dla dzieci.

Oczywiście do kaszy można dodać dowolny owoc, jaki lubicie, nie musi to być koniecznie gruszka ☐ Najlepiej jeśli jest to owoc na który akurat jest sezon, ale jeśli Waszym ulubionym dodatkiem są np. maliny, a akurat świeże są niedostępne – można skorzystać z mrożonych.

Porcja: ok. 160 g

Przeznaczenie: dla dzieci powyżej 6 miesiąca życia ([dlaczego?](#))

### Składniki

2 łyżki kaszy manny – 20 g

½ szklanki wody – 125 ml

½ gruszki – 60 g

½ łyżeczki oliwy z oliwek lub masła klarowanego – 2 g

### Przygotowanie

1. Kaszę mannę ugotuj na wodzie zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Gruszkę umyj, obierz, usuń gniazdo nasienne, a następnie rozgnieć widelcem lub pokrój w kostkę.
3. Gotową kaszkę przełóż do miseczki i wymieszaj z gruszką i oliwą z oliwek.
4. Przed podaniem ostudź.

### Wskazówka

Do gotowej i odpowiednio ostudzonej kaszy manny można dodać mleko modyfikowane. Kaszę można także ugotować na mleku roślinnym (dla starszych niemowląt) lub też na mleku krowim (dla dzieci po pierwszym roku życia).

### Spróbuj też innych przepisów

- [Placki z kaszy manny](#) dla dzieci po 6 miesiącu życia

- Kasza jaglana z jabłkiem dla dzieci po 6 miesiącu życia

### Tabela wartości odżywczych

Produkt	Ilość [g]	Kalorie [kcal]	Białko [g]	Tłuszcze [g]	Węglowodany [g]
kasza manna	20	68.2	2.2	0.1	14.4
gruszka	60	33	0.4	0.2	8.8
oliwa z oliwek	2	17.6	0	2	0
<b>SUMA</b>	<b>82</b>	<b>118.8</b>	<b>2.6</b>	<b>2.3</b>	<b>23.2</b>

**Spodobał Ci się ten post? Podziel się wrażeniami ze znajomymi!**