****

**Śniadaniowe menu dla dzieci**

**Propozycje śniadań z kaszą od Katarzyny Foszner, specjalisty ds. żywienia**

**Kasza jaglana z musem malinowo-bananowym**

**Składniki:**

* 1,5 szklanki mleka
* 40g kaszy jaglanej
* szklanka malin
* pół banana
* łyżeczka zmielonych nasion siemienia lnianego
* listki mięty do ozdoby

**Wykonanie:**

Kaszę przelewamy na sitku na przemian wrzątkiem i zimną wodą. Mleko zagotowujemy i dodajemy do niego kaszę. Gotujemy na wolnym ogniu ok 15 – 20 min., co jakiś czas mieszając (można dodać wanilię dla aromatu).

Maliny miksujemy, kilka sztuk zostawiamy do ozdoby. Dla młodszych dzieci lub tych, które mają bardziej wrażliwy układ pokarmowy, maliny można dodatkowo przetrzeć na sitku, by pozbawić je małych pestek. Zmiksowane maliny łączymy z siemieniem lnianym.

Banana rozdrabniamy widelcem i łączymy z ugotowaną kaszką.

Ugotowaną kaszę z bananem przekładamy do salaterki, na to wylewamy mus malinowy. Ozdabiamy listkami mięty.

Działania sfinansowane są ze środków Funduszu Promocji Ziarna Zbóż i Przetworów Zbożowych

****

**Sałatka z kaszą jęczmienną, owocami i kremem daktylowym**

**Składniki:**

* 30g kaszy jęczmiennej pęczak
* 5 truskawek
* garść jagód
* garść malin
* pół banana
* 4 łyżki jogurtu naturalnego
* pół szklanki daktyli

**Wykonanie:**

Kaszę gotujemy w lekko osolonej wodzie (ok. szklanka wody).

Daktyle wkładamy do rondelka, zalewamy 1/4 szklanki wody i gotujemy na małym ogniu co jakiś czas mieszając. Ogień wyłączamy, gdy daktyle rozpadną się i powstanie z nich jednolity krem (można wtedy dodać kakao naturalne i powstanie z tego pyszny krem czekoladowy)

Owoce myjemy. Truskawki i banan kroimy w plasterki.

Ugotowaną kaszę mieszamy z owocami i jogurtem. Całość polewamy kremem daktylowym.

Działania sfinansowane są ze środków Funduszu Promocji Ziarna Zbóż i Przetworów Zbożowych