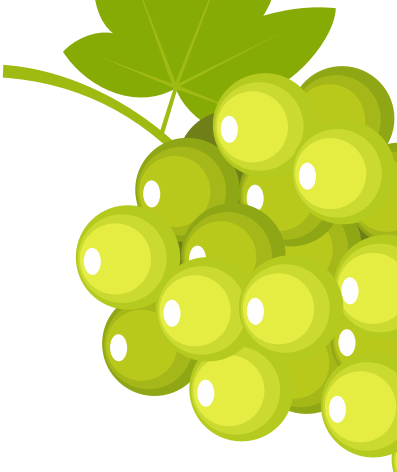




PRZEPISY OD 6. MIESIĄCA ŻYCIA

Pełnowartościowe,
szybkie przepisy
na kaszki
na każdy
dzień!



30 PIERWSZYCH Kaszek Małucha

darmowy e-book





@inwiktor

www.instagram.com/inwiktor

www.inwiktor.pl

E-book „30 Pierwszych Kaszek Malucha” Wiktorii Niedziela-Godlewskiej i Jagody Roszko jest utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U. Nr 90, poz. 631). Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane kopiowanie, powielanie i rozpowszechnianie jakiegokolwiek części e-booka będzie skutkować odpowiedzialnością prawną.

Copyright © by Wiktoria Niedziela-Godlewska / INWIKTORIA, 2021
ISBN 978-83-960796-8-8

Autorki: Wiktoria Niedziela-Godlewska, Jagoda Roszko
Redakcja i korekta: Olga Smolec-Kmoch
Skład: Marcin Rzęb
Projekt okładki: Wiktoria Niedziela-Godlewska



Witaj!

W e-booku znajdziesz 30 przepisów na prawidłowo zbilansowane pod kątem wartości odżywczych kaszki, które możesz zaserwować swojemu Maluchowi od początku rozszerzania diety na śniadanie, kolację lub przekąskę.

Mam nadzieję, że przygotowany przeze mnie e-book ułatwi Ci rozszerzanie diety Twojego Maleństwa!

Wiktor N.

Promocja kaszek

13,99 zł
12,99 zł



KASZKA
KOMOSOWO-JAGLANA

13,99 zł
12,99 zł



KASZKA
JAGLANO
-AMARANTUSOWA

13,99 zł
12,99 zł



KASZKA
WIELOŻBOŻOWA
Z AMARANTUSEM

14,99 zł
12,99 zł



KASZKA
OWSIANA

13,99 zł
5,99 zł



KASZKA
JAGLANA

13,99 zł
6,99 zł



KASZKA
JAGLANO-ORKISZOWA

13,99 zł
10,99 zł



KASZKA
OWSIANO-JĘCZMIENNA

13,99 zł
12,99 zł



KASZKA
Z SAMOPSZY

13,99 zł
11,99 zł



KASZKA
WIELOŻBOŻOWA Z GRYKĄ

13,99 zł
10,99 zł



KASZKA
WIELOŻBOŻOWA
Z SAMOPSZĄ

Wstęp

Spis treści

Część I

Kaszki w diecie Niemowląt i małych Dzieci - 6

Kaszki InWiktorii - 12

Część II - przepisy

- Kakaowa kaszka jaglana z wiśniami - 15
- Kokosowa kaszka owsiana z mango - 16
- Malinowa kaszka z samopszy z masłem - 17
- Kaszka komosowo-jaglana z jogurtem i winogronami - 18
- Zielona kaszka wielozbożowa z truskawkami i kiwi - 19
- Jogurtowo-ananasowa kaszka wielozbożowa z gryką - 20
- Zielona kaszka owsiano-jęczmienna z tahini i nektarynką - 21
- Buraczkowa kaszka jaglano-orkiszowa z wiśniami - 22
- Kaszka jaglano-amarantusowa z jabłkami garammasala - 23
- Karobowa kaszka wielozbożowa z amarantusem ze śliwkami i masłem orzechowym - 24
- Złota kaszka jaglana z gorącą gruszką - 25
- Kaszka owsiana z musem bananowo-truskawkowym - 26
- Kaszka z samopszy waniliowo-orzechowa - 27
- Kaszka komosowo-jaglana ze śliwkami w cynamonie i migdałami - 28
- Zielona kaszka wielozbożowa z bananem i malinami - 29
- Kaszka wielozbożowa z gryką z orzechami laskowymi, dynią i pomarańczą - 30
- Chałwowa kaszka owsiano-jęczmienna z jagodami i buraczką - 31
- Kaszka jaglano-orkiszowa z kiwi, morelami suszonymi i nerkowcami - 32
- Pierniczkowa kaszka jaglano-amarantusowa z suszonymi śliwkami i jabłkiem - 33
- Czekoladowa kaszka wielozbożowa z amarantusem z mandarynkami - 34
- Kaszka jaglana z pastą z pestek dyni, porzeczkami i bananem - 35
- Kaszka owsiana z chia i brzoskwiniami - 36
- Kaszka z samopszy a'la szarlotka - 37
- Kaszka komosowo-jaglana z ananasem i kokosem - 38
- Kaszka wielozbożowa z samopszą z wiśniami, masłem migdałowym i suszonymi morelami - 39
- Kaszka wielozbożowa z gryką z masłem z orzechów laskowych, bananem i cynamonem - 40
- Kaszka owsiano-jęczmienna z twarożkiem truskawkowym - 41
- Kaszka jaglano-orkiszowa z awokado, borówkami i pudrem bananowym - 42
- Kaszka jaglano-amarantusowa z makiem, kiwi i suszonymi śliwkami - 43
- Kaszka wielozbożowa z amarantusem z kakao, mango i tahini - 44

Część I

Kaszki w diecie Niemowląt
i małych Dzieci

Kaszki w diecie Niemowląt

Kaszki są wyjątkowo często spotykanym elementem w diecie Niemowląt i małych Dzieci. Są sycące, szybkie w wykonaniu, mają wysoką wartość energetyczną i mogą być ważnym krokiem w czasie wprowadzania rozmaitych konsystencji. Łatwość przygotowania, dostępność i łagodny, neutralny smak oraz mnogość sposobów na ich urozmaicenie sprawiają, że często stają się codziennym gościem w jadłospisie Malucha.

Zboża, w tym kaszki, wprowadza się do diety Malucha od początku rozszerzania diety dziecka. Nie ma wytycznych, które zboża są najlepsze na samym początku, jednak zalecenia jednoznacznie mówią, że nie należy opóźniać wprowadzania glutenu (wprowadzamy najpóźniej do 1. roku życia, jednak badania mówią, że wcześniejsza ekspozycja – od początku rozszerzania diety – jest korzystna i może zapobiegać alergii).

Węglowodany są podstawowym źródłem łatwo przyswajalnej energii. Stanowią dominujący składnik odżywczy w diecie człowieka. **Najbardziej pożądanymi są węglowodany złożone – polisacharydy, które w długim procesie trawienia i wchłaniania są przyswajane przez organizm.** Do grupy niepożądanego zaliczamy tzw. cukry proste – monosacharydy i disacharydy – dodawane lub dominujące w żywności (to jest m.in. sacharoza, miód, melasa, a także tzw. „wolne cukry” skondensowane w takich produktach jak musy owocowe czy soki).

Zboża są bardzo ważnym elementem diety Malucha. Cechuje je wysoka wartość energetyczna, a większość z nich również wysoka wartość odżywcza. Mogą stanowić fundament zbilansowanej, wartościowej diety.

Jakie zboża wybierać dla Dzieci? Przede wszystkim – różne! Różnorodność jest podstawą zdrowej diety – zapewnia zróżnicowanie dostarczanych składników odżywczych i mineralnych, a także smaków i konsystencji. Ponadto warto wybierać jak najmniej przetworzone produkty ze sprawdzonych źródeł (np. kasze w niezmienionej formie lub kaszki rozdrobnione zamiast błyskawicznych; pakowane szczelnie, w nieprzezroczystym opakowaniu).

JAGŁY

Proso, z którego otrzymuje się kaszę jaglaną, to jedno z najstarszych znanych zbóż.

Jagły zawierają ok. 10% białka, które charakteryzuje się łatwą strawnością. Kasza jaglana jest bogatym źródłem mikroelementów. Zawiera znaczne ilości żelaza, magnezu, potasu i fosforu, a także witamin z grupy B, w szczególności tiaminy i ryboflawiny.

Proso jest cennym składnikiem diety ze względu na zawartość:

- lekkostrawnego białka wysokiej jakości,
- błonnika pokarmowego sprzyjającego rozwojowi korzystnej flory bakteryjnej,
- nienasyconych kwasów tłuszczowych wspierających układ krążenia,
- znacznych ilości witamin i minerałów, w szczególności żelaza i magnezu,
- polifenoli i karotenoidów o działaniu antynowotworowym.

OWIES

Ziarno owsa jest źródłem białka wysokiej jakości. Pod tym względem to najlepsze żywieniowo zboże – wysoka zawartość białka i dobra kompozycja aminokwasów egzogennych stawiają je na pierwszym miejscu wśród wszystkich zbóż.

Owies stanowi źródło błonnika pokarmowego – zarówno rozpuszczalnego, jak i nierozpuszczalnego. Szczególnie wysoka zawartość nierozpuszczalnego błonnika korzystnie działa na florę bakteryjną jelit, a także hamuje wchłanianie tłuszczu i cholesterolu, co zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych.

Owies jest również źródłem związków mineralnych: cynku, wapnia, magnezu, fosforu, potasu, żelaza, krzemu oraz witamin z grupy B, a także witamin: A, D, E oraz K. Ich zawartość zależy od konkretnej odmiany, warunków uprawy i czynników technicznych.

Owies to cenne zboże w diecie każdego człowieka, ponieważ zawiera:

- wysokiej jakości białko,
- węglowodany złożone, które powinny być podstawą zdrowej diety,
- nienasycone kwasy tłuszczowe,
- dużą ilość witamin i minerałów (w tym – wyjątkowo ważne dla rozwoju Malucha – cynk, żelazo i wapń),
- przeciwutleniacze o działaniu antynowotworowym i przeciwzapalnym,
- błonnik pokarmowy o wyjątkowej aktywności biologicznej.

KOMOSA RYŻOWA

Komosę ryżową warto włączyć do diety ze względu na:

- zawartość białka wysokiej jakości, które budową przypomina białko zwierzęce, dzięki czemu charakteryzuje je doskonała wchłanianiałość,
- bogactwo minerałów: wapnia, fosforu, potasu, żelaza, magnezu, a także obecność witaminy E i kwasu foliowego,
- bardzo wysoką wchłanianiałość wapnia z komosy ryżowej (lepszą niż z nabiału), dzięki czemu stanowi doskonałe źródło tego pierwiastka w diecie bezmlecznej,
- flawonoidy zawarte w komosie ryżowej (szczególnie kwercetynę), które wykazują działanie przeciwnowotworowe, przeciwzapalne i przeciwdepresyjne,
- korzystne działanie regularnego spożywania komosy ryżowej na układ krążenia – regulowanie stężenia lipidów i glukozy we krwi oraz promowanie rozwoju dobrych bakterii jelitowych przez wysoką zawartość błonnika pokarmowego.

AMARANTUS

Nasiona amarantusa są bogatym źródłem mikroelementów. Na szczególną uwagę zasługuje żelazo – 7,61 mg na 100 g nasion. Zawiera też znaczne ilości cynku, magnezu i potasu, a także tokoferoli, fitosteroli i polifenoli – silnych przeciwutleniaczy wykazujących działanie antynowotworowe. Jest też obfitym źródłem witamin z grupy B.

Warto włączyć amarantus do codziennej diety ze względu na:

- bardzo wysoką wartość odżywczą – w szczególności zawartość minerałów oraz dobrze przyswajalnego białka roślinnego,
- szerokie działanie profilaktyczne chorób cywilizacyjnych: udokumentowane działanie obniżające cholesterol i poziom cukru we krwi,
- duże znaczenie w profilaktyce chorób nowotworowych – ze względu na obecność przeciwutleniaczy może wspierać procesy redukcji wolnych rodników,
- działanie antydrobnoustrojowe – hamuje rozwój niekorzystnych bakterii i grzybów.

GRYKA

Gryka jest stosunkowo młodym zbożem, w szczególności w Europie – została tu zaadaptowana do warunków klimatycznych dopiero w średniowieczu. Wyróżnia się wyjątkową wartością odżywczą, a także udokumentowanym bardzo korzystnym wpływem na zdrowie człowieka. Jest bogatym źródłem witamin z grupy B, a także obfituje w magnez, fosfor, potas, żelazo i miedź oraz flawonoidy.

Gryka:

- dzięki zawartości wysokojakościowego białka jest cennym składnikiem żywnościowym,
- zawiera białko, które korzystnie wpływa na profil lipidowy człowieka – wspomaga regulację stężenia cholesterolu we krwi,
- charakteryzuje się zawartością licznych związków bioaktywnych, polifenoli, które działają antynowotworowo, przeciwzapalnie, a także wspomagają układ krążenia.

ŻYTO

Żyto jest zbożem uprawianym głównie na chłodniejszych terenach Europy i Azji. Najczęściej wykorzystywane jest na pasze, jednak pełni też ważną rolę w żywieniu człowieka – szczególnie w produkcji chleba.

Korzyści płynące ze spożywania żyta:

- pieczywo żytnie charakteryzuje się dużo niższym indeksem glikemicznym, dzięki czemu może pełnić ważną rolę w profilaktyce cukrzycy i otyłości,
- żyto jest źródłem błonnika pokarmowego pełniącego istotne funkcje w ochronie mikroflory jelit, a także w profilaktyce chorób cywilizacyjnych oraz nowotworów,
- jest bogatym źródłem witamin z grupy B, wit. E, a także żelaza i cynku.

PSZENICA

Pszenica zwyczajna jest najpopularniejszym zbożem – wykorzystuje się ją do produkcji kaszy manny, mąki białej oraz większości wypieków i pieczywa. Oczyszczona mąka pszenna ma doskonałe właściwości technologiczne, jednak pozbawiona jest części wartości odżywczych. Aktualnie coraz większą popularnością cieszą się starsze odmiany pszenicy: płaskurka, samopsza i orkisz, które mogą być zdecydowanie bardziej wartościowym wyborem dla Malucha.

PŁASKURKA

Płaskurka to najstarszy przodek pszenicy zwyczajnej – obecnie coraz częściej doceniana za jej wysoką wartość odżywczą.

Płaskurka charakteryzuje się wyższą wartością żywieniową niż pszenica zwyczajna:

- zawiera białko znacznie lepszej jakości, o wysokiej dostępności biologicznej, dzięki czemu jest dobrze przyswajane przez organizm człowieka,
- stanowi źródło witamin z grupy B, a także cynku, magnezu, żelaza i manganu,
- jest to zboże zawierające gluten, jednak różni się on budową od tego, znajdującego się w pszenicy zwyczajnej, dzięki czemu płaskurka znajduje czasem zastosowanie u osób z nietolerancją glutenu (w terapii celiakii obowiązuje całkowity zakaz spożycia glutenu, bez względu na jego budowę).

SAMOPSZA

Samopsza to jeden z najstarszych przodków pszenicy zwyczajnej – obecnie coraz częściej doceniana za jej wysoką wartość odżywczą.

Samopsza charakteryzuje się wyższą wartością żywieniową niż pszenica zwyczajna, ponieważ:

- zawiera białko znacznie lepszej jakości, o wysokiej dostępności biologicznej, dzięki czemu jest dobrze przyswajane przez organizm człowieka,
- stanowi źródło witamin z grupy B, a także cynku, magnezu, żelaza i manganu,
- jest to zboże zawierające gluten, jednak różni się on budową od tego, znajdującego się w pszenicy zwyczajnej, dzięki czemu samopsza znajduje czasem zastosowanie u osób z nietolerancją glutenu (w terapii celiakii obowiązuje całkowity zakaz spożycia glutenu, bez względu na jego budowę),
- ma delikatny, lekko orzechowy smak.

ORKISZ

Orkisz charakteryzuje się znacznie wyższą wartością żywieniową niż pszenica zwyczajna, przy jednoczesnym zachowaniu walorów smakowych i szerokiej możliwości zastosowania w przetwórstwie.

Orkisz jest zdecydowanie lepszym wyborem żywieniowym niż pszenica zwyczajna ze względu na:

- wysoką zawartość białka o dobrej przyswajalności,

- inną budowę glutenu, dzięki czemu działa on mniej drażniaco na osoby z nietolerancją,
- dużą zawartość witamin z grupy B, a także minerałów takich jak miedź, cynk czy fosfor,
- dzięki zawartości błonnika działa korzystnie na florę jelit, a także jest syćący, co sprzyja kontroli masy ciała,
- ma delikatny, lekko orzechowy smak.

Na rynku dostępnych jest wiele rodzajów kasz i kaszek - od produktów podstawowych poprzez rozdrobnione aż do błyskawicznych z dodatkami smakowymi. Jak je wybierać?

Najlepsze opcje to klasyczne kasze lub kaszki rozdrobnione. Kasze rozdrobnione gotują się szybko, są gładkie, a jednocześnie zachowują wartości odżywcze zwykłych kasz.

Kaszki ekspresowe są produktem po dużej ingerencji - ekstruzja (czyli proces, któremu są poddawane) polega na poddaniu surowca działaniu dużej temperatury i ciśnienia, dzięki czemu powstaje masa wielkoplastyczna, którą się suszy, rozdrabnia i przerabia na konkretne produkty (chrupki, wafelki, kaszki). Ekstruzja jest procesem, który znacznie wpływa na wartość odżywczą pokarmu następuje utrata składników mineralnych, a w wyniku hydrolizy skrobi zwiększa się zawartość łatwo przyswajalnych, niskocząsteczkowych węglowodanów. Z tych względów znacznie lepszym wyborem są kasze i kaszki rozdrobnione, a kaszki instant bez dodatków mogą stanowić okazjonalny posiłek.

Kaszki mogą stanowić doskonały posiłek dla Malucha na śniadanie, kolację lub przekąskę. Różnorodne kaszki ze zróżnicowanymi dodatkami mogą być podawane codziennie. Ich przygotowanie zajmuje dosłownie kilka minut, są zazwyczaj lubiane przez Maluchy (często nie tylko 😊) i mogą być bazą do rozwijania swojej kulinarnej kreatywności.

Źródła:

https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy_zywienia_2020web-1.pdf
[https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/produkty-zbozowe-w-zywieniu-dzieci-i-młodzieży-praktyczne-wskazówki/](https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/produkty-zbozowe-w-zywieniu-dzieci-i-mlodziezy-praktyczne-wskazowki/)
<https://przeglادpediatryczny.pl/files/4337.pdf>
http://www.medroczinna.pl/wp-content/uploads/2016/01/mr_2015_182-185.pdf
https://www.espgan.org/knowledge-center/publications/Nutrition/2017_Complementary_Feeding

Do przygotowania posiłków dla Malucha nie musisz wykorzystywać specjalnych kaszek. Od początku rozszerzania diety możesz podawać Dziecku ziarna zbóż lub płatki ze zbóż. Drobnio zmielone kaszki jednak gotują się dużo szybciej, dlatego tak chętnie po nie sięgamy przy przygotowaniu posiłku dla Malucha. Warto pamiętać, by codziennie w diecie znalazły się różne zboża. Wychodząc naprzeciw potrzebom zabieganych Rodziców, przygotowaliśmy aż 20 różnych kompozycji naturalnych kaszek bez cukru, które przygotujesz błyskawicznie. 😊

*Kaszki
InWiktor*

Część II
przepisy

Kakaowa kaszka jaglana z wiśniami



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Małeństwo
ma zjeść tyle,
ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki jaglanej
- $\frac{2}{3}$ szklanki napoju sojowego
- 1 morela suszona
- 1 łyżeczka kakao
- 2 garście wiśni
- 1 łyżeczka mielonych migdałów

Czas
wykonania
10 min

Wskazówki

1. Możesz użyć wiśni mrożonych. Rozmroź je przed użyciem w przepisie i przekrój przed dodaniem do kaszki.

Wykonanie

Ugotuj kaszkę w napoju sojowym z dodatkiem pokrojonej drobno moreli. Pod koniec gotowania dodaj kakao. Wymieszaj dokładnie. W międzyczasie przekrój każdą wiśnię na 4 części. Dodaj do kaszki wiśnie i mielone migdały, wymieszaj. Przełóż do miseczki.

Kokosowa kaszka owsiana z mango



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Małeństwo
ma zjeść tyle,
ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki owsianej
- $\frac{2}{3}$ szklanki mleka
- 1 łyżka wiórków kokosowych
- $\frac{1}{2}$ mango

Czas
wykonania
5 min

Wskazówki

1. Możesz zmielić wiórki kokosowe przed dodaniem do kaszki, będzie miała gładszą konsystencję.

Wykonanie

Ugotuj kaszkę w mleku z wiórkami kokosowymi. Mango pokrój w drobną kostkę. Dodaj do kaszki. Wymieszaj.

Malinowa kaszka z samopszy z masłem



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Maleństwo ma zjeść tyle, ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki z samopszy
- $\frac{2}{3}$ szklanki wody
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki masła
- 1 łyżeczka mielonego siemienia lnianego
- 2 garście malin
- $\frac{1}{3}$ banana

Czas
wykonania
10 min

Wskazówki

1. W przepisie możesz wykorzystać maliny mrożone. Rozmroź je przed użyciem.

Wykonanie

Kaszkę ugotuj w wodzie. Dodaj masło, siemię lniane i wymieszaj. W miseczce zblenduj maliny i banana. Dodaj do kaszki. Wymieszaj całość i przełóż do miseczki.

Kaszka komosowo-jaglana z jogurtem i winogronami



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Małeństwo ma zjeść tyle, ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki komosowo-jaglanej
- ½ szklanki napoju migdałowego
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- ¼ łyżeczki cynamonu cejlońskiego
- 1 garść winogron

Czas
wykonania
5 min

Wskazówki

1. Gotując kaszkę w mniejszej ilości płynu niż standardowo, warto jej pilnować i często mieszać, by się dobrze ugotowała i nie przypaliła.

Wykonanie

Ugotuj kaszkę w napoju migdałowym na gęsto. Po wyłączeniu palnika dodaj jogurt i cynamon. Winogrona pokrój na ćwiartki lub drobniej (w zależności od wielkości owoców). Dodaj do kaszki. Wymieszaj całość.



[<<< Zobacz cynamonu cejlońskiego](#)

Zielona kaszka wielozbożowa z truskawkami i kiwi



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Małeństwo ma zjeść tyle, ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki wielozbożowej z samopszą
- $\frac{2}{3}$ szklanki wody
- 1 łyżeczka rodzynek
- 1 łyżeczka pudru z jarmużu liofilizowanego
- 1 łyżeczka mielonego siemienia lnianego
- 1 garść truskawek
- 1 dojrzałe kiwi

Czas wykonania
5 min

Wskazówki

1. Poza sezonem możesz użyć truskawek mrożonych – rozmroź je przed podaniem,
2. Rodzynki możesz namoczyć i przekroić na drobniejsze cząstki przed dodaniem do kaszki – zrób to, jeśli uważasz, że są duże.
3. Zamiast pudru z jarmużu możesz użyć jarmużu świeżego lub mrożonego – zblenduj go dokładnie przed dodaniem.

Wykonanie

Ugotuj kaszkę w wodzie wraz z rodzynekami. Na koniec gotowania dodaj puder jarmużowy i mielone siemię lniane. Pokrój drobno truskawki i kiwi. Dodaj do kaszki i wymieszaj.



[<<< Zobacz puder buraczany](#)

Jogurtowo-ananasowa kaszka wielozbożowa z gryką



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Małeństwo ma zjeść tyle, ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki wielozbożowej z gryką
- ½ szklanki napoju sojowego
- 1 łyżeczka wiórków kokosowych
- 2 łyżki jogurtu kokosowego
- 3 plastry ananasa

Czas
wykonania
5 min

Wskazówki

1. Gdy gotujesz kaszkę na gęsto, pilnuj jej i często mieszaj, by nie przypaliła się w trakcie przygotowania.
2. Wybieraj jogurt kokosowy z jak najprostszym składem. Jeśli Twój Maluch skończył rok, koniecznie dobierz taki, który jest wzbożony w wapń (znajdziesz go np. w Lidlu).

Wykonanie

Ugotuj kaszkę w napoju sojowym na gęsto wraz z wiórkami kokosowymi. Dodaj jogurt kokosowy. Ananasa pokrój w kostkę. Wymieszaj wszystko razem. Przetóż do miseczki.

Zielona kaszka owsiano-jęczmienna z tahini i nektarynką



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Małeństwo ma zjeść tyle, ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki owsiano-jęczmiennej
- 1 łyżeczka pokrojonych fig suszonych
- $\frac{2}{3}$ szklanki mleka
- 1 łyżeczka tahini
- 1 łyżeczka pudru ze szpinaku liofilizowanego
- 1 nektarynka

Czas
wykonania
5 min

Wskazówki

1. Nie musisz obierać nektarynki, ale jeśli Twoja nektarynka jest bardzo dojrzała i ma luźną skórę, możesz to zrobić.
2. Jeśli nie masz pudru ze szpinaku, możesz użyć szpinaku świeżego lub mrożonego – zblenduj go na purée przed dodaniem.

Wykonanie

Ugotuj kaszkę i figi w mleku. Dodaj tahini, puder szpinakowy i wymieszaj. Pokrój nektarynkę w kostkę i dodaj do kaszki. Przetóż do miseczki.



[<<< Zobacz puder buraczany](#)

Buraczkowa kaszka jaglano-orkiszowa z wiśniami



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Maleństwo ma zjeść tyle, ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki jaglano-orkiszowej
- $\frac{2}{3}$ szklanki napoju sojowego
- 1 łyżeczka masła z nerkowców
- 1 łyżeczka pudru z buraka liofilizowanego
- 1 garść wiśni
- $\frac{1}{2}$ banana

Czas wykonania
5 min

Wskazówki

1. Masło z nerkowców możesz zastąpić zmielonymi orzechami nerkowca.
2. Wybieraj napój sojowy bez cukru, wzbogacony w wapń i witaminy.
3. Jeśli nie masz pudru buraczkowego, możesz dodać 1 czubatą łyżkę purée z buraka.

Wykonanie

Ugotuj kaszkę w napoju sojowym, na koniec dodaj masło z nerkowców i puder buraczkowy. Pokrój wiśnie na ćwiartki, a banana na ćwierćplasterki. Wymieszaj całość i przełóż do miseczki.



[<<< Zobacz puder buraczany](#)

Kaszka jaglano-amarantusowa z jabłkami garam masala



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Maleństwo
ma zjeść tyle,
ile chce!

Składniki

- ½ jabłka
- 3 łyżki wody
- szczypta przyprawy garam masala
- 2 śliwki suszone
- 3 łyżki kaszki jaglano-amarantusowej
- ⅔ szklanki napoju migdałowego
- ½ łyżeczki mielonych orzechów włoskich

Czas
wykonania
10 min

Wskazówki

1. Wybierz przyprawy bez cukru – są dostępne w popularnych marketach. Jeśli nie masz, możesz je zastąpić mielonymi przyprawami: kminem rzymskim, kolendrą, kardamonem, goździkami, cynamonem i gałką muskatołową. Możesz również użyć innej mieszanki przypraw, np. do piernika.

Wykonanie

Jabłko pokrój w drobną kostkę. Przetłóź na patelnię, dodaj wodę, przyprawę i przykryj. Duś 5 minut. Pokrój drobno suszone śliwki. Ugotuj kaszkę ze śliwkami w napoju migdałowym. Przetłóź do miseczki, na wierzch połóż jabłko i posyp mielonymi orzechami.



Karobowa kaszka wielozbożowa z amarantusem ze śliwkami i masłem orzechowym



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Małeństwo ma zjeść tyle, ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki wielozbożowej z amarantusem
- $\frac{2}{3}$ szklanki wody
- 1 łyżeczka karobu
- 1 łyżeczka masła orzechowego
- szczypta kardamonu
- 3-4 małe śliwki

Czas wykonania
5 min

Wskazówki

1. Jeśli nie masz karobu, użyj w przepisie kakao.

Wykonanie

Ugotuj kaszkę w wodzie. Na koniec gotowania dodaj karob, masło orzechowe, kardamon i wymieszaj. Śliwki pokrój w kostkę. Wyłóż kaszkę do miseczki, podawaj ze śliwkami.

Złota kaszka jaglana z gorącą gruszką



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Maleństwo
ma zjeść tyle,
ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki jaglanej
- $\frac{3}{4}$ szklanki napoju sojowego
- $\frac{1}{8}$ łyżeczki kurkumy
- $\frac{1}{2}$ gruszki
- 3 łyżki wody
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki masła 82%

Czas
wykonania
10 min

Wskazówki

1. Jeśli masz twardą gruszkę, pokrój ją bardzo drobno i duś odrobinę dłużej, by była miękka. Jeśli Twoja gruszka jest miękka, pokrój ją większe kawałki i duś krócej, by nie rozpadła się całkowicie na patelni.

Wskazówki dla Rodziców alergików

1. Jeśli Twoje Maleństwo ma alergię na BMK, użyj masła roślinnego lub odrobiny oleju kokosowego do gruszek zamiast zwykłego masła.

Wykonanie

Gruszkę obierz i pokrój w drobną kostkę. Przełóż na patelnię, dodaj 3 łyżki wody i duś pod przykryciem 4 min. Odkryj i duś do odparowania wody. Dodaj masło i wymieszaj, by się rozpuściło. W międzyczasie ugotuj kaszkę w napoju sojowym. Pod koniec gotowania dodaj kurkumę. Wymieszaj dokładnie. Przełóż kaszkę do miski, na wierzch nałóż gruszki w maśle.

Kaszka owsiana z musem bananowo-truskawkowym



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Małeństwo ma zjeść tyle, ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki owsianej
- $\frac{2}{3}$ szklanki napoju sojowego
- 1 łyżeczka pasty kokosowej
- $\frac{1}{2}$ szklanki truskawek mrożonych
- $\frac{1}{2}$ banana

Czas
wykonania
5 min

Wskazówki

1. W przepisie możesz użyć również świeżych truskawek – tę samą ilość owoców zblenduj z bananem.
2. Jeśli nie masz pasty kokosowej, możesz dodać mielonych wiórków kokosowych lub dowolne masło orzechowe.
3. Pastę kokosową i inne pasty i masła orzechowe kupisz w moim sklepie internetowym. ([klik](#))

Wykonanie

Rozmroź truskawki przed rozpoczęciem gotowania (w mikrofalówce lub garnuszku). Ugotuj kaszkę w napoju sojowym. Dodaj pastę kokosową i wymieszaj dokładnie. Rozmrożone truskawki przełóż do jednej miseczki z bananem i zblenduj na mus. Nałóż kaszkę do miseczki i połóż na wierzch mus truskawkowo-bananowy.



[<<< Zobacz pastę kokosową](#)

Kaszka z samopszy waniliowo-orzechowa



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Małeństwo ma zjeść tyle, ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki z samopszy
- 1 łyżeczka zmielonych orzechów włoskich
- $\frac{2}{3}$ szklanki mleka
- $\frac{1}{3}$ łyżeczki sproszkowanej wanilii
- 1 garść borówek

Czas
wykonania
5 min

Wskazówki

1. Najlepszym wyborem będzie naturalna wanilia sproszkowana. Warto się w nią zaopatrzyć ze względu na niepowtarzalny smak i korzystne właściwości zdrowotne, a także szerokie zastosowanie w kuchni. Okazjonalnie można ją zastąpić wanilią syntetyczną. Sproszkowaną wanilię kupisz w moim sklepie internetowym. **(klik)**

Wykonanie

Kaszkę ugotuj w mleku. Na koniec dodaj wanilię i orzechy włoskie. Przetóż do miseczki. Podawaj z przekrojonymi na pół borówkami.



[<<< Zobacz sproszkowaną wanilię](#)

Kaszka komosowo-jaglana ze śliwkami w cynamonie i migdałami



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Małeństwo ma zjeść tyle, ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki komosowo-jaglanej
- $\frac{3}{4}$ szklanki napoju migdałowego
- 1 łyżeczka masła z migdałów
- 1 garść śliwek
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki cynamonu cejlońskiego
- 3 łyżki wody

Czas
wykonania
10 min

Wskazówki

1. Jeśli nie masz masła z migdałów, możesz użyć mielonych migdałów. Masło migdałowe kupisz w moim sklepie internetowym. **(klik)**
2. Możesz użyć dowolnych śliwek, również mrożonych. Po uduszeniu powinny być miękkie i aromatyczne.
3. Najlepszym wyborem będzie cynamon cejloński – nie zawiera on kumaryn i jest bardziej aromatyczny niż klasyczny cynamon cas-sia dostępny w marketach.

Cynamon cejloński kupisz w moim sklepie internetowym. **(klik)**



[<<< Zobacz cynamonu cejlońskiego](#)

Wykonanie

Śliwki pokrój na cząstki i przełóż na patelnię. Dodaj wodę i duś pod przykryciem 3-4 min. Dodaj cynamon i wymieszaj. Ugotuj kaszkę w napoju migdałowym, na koniec gotowania dodaj masło z migdałów i zamieszaj. Kaszkę nałóż do miseczki i dodaj śliwki z patelni.

Zielona kaszka wielozbożowa z bananem i malinami



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Maleństwo ma zjeść tyle, ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki wielozbożowej z samopszą
- $\frac{3}{4}$ szklanki mleka krowiego 2%
- 1 łyżeczka mielonych pestek dyni
- 1 łyżeczka pudru szpinakowego
- 1 garść malin
- $\frac{1}{2}$ banana

Czas wykonania
5 min

Wskazówki

1. Poza sezonem możesz użyć malin mrożonych – rozmroź je przed podaniem,
2. Możesz użyć pasty z pestek dyni 100% zamiast zmielonych pestek. Pastę z pestek dyni kupisz w moim sklepie internetowym. **(klik)**
3. Zamiast pudru ze szpinaku możesz użyć szpinaku świeżego lub mrożonego – zblenduj go dokładnie przed dodaniem. Puder szpinakowy kupisz w moim sklepie internetowym. **(klik)**



[<<< Zobacz puder szpinakowy](#)

Wykonanie

Ugotuj kaszkę na mleku. Na koniec gotowania dodaj pudru szpinakowego i mielone pestki dyni. Banana pokrój w ćwierćplasterki. Kaszkę przełóż do miseczki, dodaj maliny i banana, całość wymieszaj.



Kaszka wielozbożowa z gryką z orzechami laskowymi, dynią i pomarańczą



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Maleństwo
ma zjeść tyle,
ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki wielozbożowej z gryką
- $\frac{3}{4}$ szklanki napoju sojowego
- 1 łyżeczka mielonych orzechów laskowych
- 1 łyżeczka rodzynek
- 2 łyżki puree z dyni
- $\frac{1}{4}$ pomarańczy

Czas
wykonania
5 min

Wskazówki

1. Wybieraj napój sojowy bez cukru i z dodatkiem wapnia i witamin.
2. Puree z dyni możesz zrobić z pieczonej lub gotowanej dyni – warzywo zblenduj i zamroź porcjami – możesz je wykorzystać w plackach, gofrach, ciastach, a także do risotto czy kaszotto.
3. Orzechy laskowe przed zmieleniem możesz uprażyć na suchej patelni i obrać ze skórki. Będą dużo bardziej aromatyczne.

Do wykonania przepisu możesz użyć również masła z orzechów laskowych. Kupisz je w moim sklepie internetowym. **(klik)**



Wykonanie

Ugotuj kaszkę, rodzynki i zmielone orzechy w napoju sojowym. Dodaj puree z dyni i wymieszaj. Pomarańczę pokrój na małe cząstki. Przełóż kaszkę do miski, dodaj pomarańczę i wymieszaj.

[Zobacz masło z orzechów laskowych >>>](#)

Chalwowa kaszka owsiano-jęczmienna z jagodami i buraczką



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Małeństwo ma zjeść tyle, ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki owsiano-jęczmiennej
- $\frac{3}{4}$ szklanki mleka
- 1 łyżeczka tahini
- 1 łyżeczka pokrojonych fig suszonych
- 1 łyżeczka pudru z buraka liofilizowanego
- $\frac{1}{2}$ szklanki jagód

Czas wykonania
5 min

Wskazówki

1. Poza sezonem możesz użyć jagód mrożonych – rozmroź je przed użyciem w kaszce.
2. Jeśli nie masz pudru z buraka, możesz użyć 1 łyżki puree z buraka (zblenduj ugotowanego buraka). Puder z buraka kupisz w moim sklepie internetowym. ([klik](#))

Wykonanie

Ugotuj kaszkę i figi w mleku. Dodaj tahini, puder buraczkowy i jagody. Wymieszaj całość i przetnij do miski.



[<<< Zobacz puder buraczany](#)

Kaszka jaglano-orkiszowa z kiwi, morelami suszonymi i nerkowcami



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Małeństwo
ma zjeść tyle,
ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki jaglano-orkiszowej
- $\frac{3}{4}$ szklanki napoju sojowego
- 1 morela suszona
- 1 łyżeczka masła z nerkowców
- $\frac{1}{2}$ kiwi

Czas
wykonania
5 min

Wskazówki

1. Wybieraj napój sojowy bez cukru, wzbogacony w wapń i witaminy.
2. Masło z nerkowców możesz zastąpić zmielonymi orzechami nerkowca. Masło z nerkowców kupisz w moim sklepie internetowym. **(klik)**

Wykonanie

Morelę pokrój w drobną kostkę. Ugotuj kaszkę i morelę w napoju sojowym, na koniec dodaj masło z nerkowców. Pokrój kiwi w kostkę i dodaj do kaszki. Wymieszaj całość i przełóż do miseczki.



[<<< Zobacz masło z nerkowców](#)



Pierniczkowa kaszka jaglano- -amarantusowa z suszonymi śliwkami i jabłkiem



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Małeństwo
ma zjeść tyle,
ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki jaglano-amarantusowej
- $\frac{3}{4}$ szklanki napoju migdałowego
- 2 suszone śliwki
- $\frac{1}{2}$ jabłka
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki przyprawy do piernika bez cukru
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki mielonych orzechów laskowych

Czas
wykonania
5 min

Wskazówki

1. Wybierz przyprawy do piernika bez cukru – są dostępne w popularnych marketach. Jeśli nie masz, możesz je zastąpić mielonymi przyprawami: cynamonem, imbirem, goździkami, anyżem, kardamonem, gałką muskatową. Gotową przyprawę do piernika kupisz w moim sklepie internetowym. **(klik)**
2. Wybieraj suszone owoce niesiarkowane. Kupisz je w moim sklepie internetowym. **(klik)**



[<<< Zobacz przyprawę do piernika](#)

Wykonanie

Pokrój drobno suszone śliwki. Jabłko pokrój w drobną kostkę. Ugotuj kaszkę ze śliwkami i jabłkiem w napoju migdałowym. Na koniec dodaj przyprawę do pierników i wymieszaj. Przełóż do miseczki, posyp mielonymi orzechami laskowymi.

Czekoladowa kaszka wielozbożowa z amarantusem z mandarynkami



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Maleństwo ma zjeść tyle, ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki wielozbożowej z amarantusem
- $\frac{3}{4}$ szklanki wody
- 2 kostki czekolady gorzkiej bez cukru
- 1 daktyl
- 1 mandarynka

Czas
wykonania
5 min

Wskazówki

1. Jeśli masz pastę z daktyli, możesz dodać $\frac{1}{2}$ łyżeczki zamiast daktyla.
2. Mandarynkę pokrój drobno i w razie potrzeby wytnij zgrubienia.

Wykonanie

Daktyla pokrój w drobną kosteczkę. Ugotuj kaszkę z daktylem w wodzie. Na koniec gotowania dodaj czekoladę i wymieszaj. Wyłóż kaszkę do miseczki. Mandarynkę pokrój w kostkę i dodaj do kaszki, wymieszaj.

Kaszka jaglana z pastą z pestek dyni, porzeczkami i bananem



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Małeństwo ma zjeść tyle, ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki jaglanej
- 1 łyżeczka pasty z pestek dyni
- ½ banana
- 1 garść czarnych porzeczek
- ⅔ szklanki wody

Czas
wykonania
10 min

Wykonanie

Wsyp kaszkę do garnuszka, zalej wodą i gotuj przez 4-5 minut. Pod koniec gotowania dodaj pokrojonego w drobną kostkę banana i pastę z pestek dyni. Wymieszaj dokładnie. Przełóż kaszkę do miski. Na wierzch połów czarne porzeczek.

Wskazówki

1. Jeśli masz wyjątkowo duże porzeczeki, możesz je lekko zgnieść lub całkiem zmiksować przed dodaniem do kaszki.
2. Czarne porzeczeki są doskonałym źródłem wit. C. W połączeniu z pastą z pestek dyni stworzą posiłek bogaty w dobrze przyswajalne żelazo.
3. Jeśli nie masz świeżych porzeczek, możesz użyć mrożonych lub liofilizowanego pudru owocowego.
4. Jeżeli nie masz pasty z pestek dyni, możesz zmielić pestki w młynku i dodać do owsianki zamiast pasty. Pastę z pestek dyni możesz kupić w moim sklepie internetowym.



[Zobacz pastę z pestek dyni >>>](#)



Kaszka owsiana z chia i brzoskwiniami



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Maleństwo
ma zjeść tyle,
ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki owsianej
- 1 łyżka nasion chia
- 1 brzoskwinia
- $\frac{1}{3}$ szklanki napoju sojowego
- 1 łyżeczka pudru jeżynowego

Czas
wykonania
10 min

Wskazówki

1. Jeśli masz bardzo dojrzałą, miękką brzoskwinie, możesz ją podać w kawałku do samodzielnego jedzenia rączkami.
2. Zamiast pudru możesz użyć świeżych lub mrożonych owoców. Liofilizowane owoce lub warzywa to szybki sposób na wzbogacenie posiłku. Pudry owocowe możesz kupić w moim sklepie internetowym.

Wykonanie

Wsymp kaszkę i nasiona chia do garnka, zalej napojem i gotuj przez 4-5 minut. Dojrzałą brzoskwinie pokrój w drobną kostkę i wymieszaj z kaszką. Przetóż do miseczki. Posyp pudrem jeżynowym.



[Zobacz pudry owocowe](#)

Kaszka z samopszy a'la szarlotka



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Małeństwo ma zjeść tyle, ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki z samopszy
- 1 małe jabłko
- 1 łyżeczka masła orzechowego 100%
- szczypta cynamonu
- $\frac{2}{3}$ szklanki napoju migdałowego

Czas
wykonania
10 min

Wykonanie

Jabłko zetrzyj na tarce i przełóż na patelnię, dodaj odrobinę wody i podpraż owoc do miękkości, na końcu dodaj cynamon. W międzyczasie ugotuj kaszkę w napoju migdałowym. Pod koniec gotowania dodaj masło orzechowe i wymieszaj. Dodaj jabłko z cynamonem do kaszki. Przełóż kaszkę do miseczki.

Wskazówki

1. Najlepszym wyborem będzie cynamon cejloński – nie zawiera on kumaryn (tak jak cynamon cassia), które w nadmiarze mogą być niebezpieczne dla Malucha. Jest również dużo bardziej aromatyczny niż dostępny w marketach klasyczny cynamon. Cynamon cejloński możesz kupić w moim sklepie internetowym.
2. Wybieraj mleko migdałowe bez cukru i wzbogacone w wapń.



[<<< Zobacz cynamon cejloński](#)

Kaszka komosowo-jaglana z ananasem i kokosem



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Maleństwo ma zjeść tyle, ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki komosowo-jaglanej
- 1 łyżeczka siemienia lnianego
- 1 łyżeczka pasty kokosowej
- 1 plaster ananasa
- $\frac{3}{4}$ szklanki napoju kokosowego

Czas wykonania
10 min

Wskazówki

1. Jeśli nie masz pasty kokosowej, użyj 1 łyżki wiórków kokosowych. Dodaj je na początku gotowania do kaszki. Pastę kokosową kupisz w moim sklepie internetowym.
2. Jeśli nie masz świeżego ananasa, możesz użyć ananasa z puszki bez cukru (w soku owocowym). Kupisz go np. w Biedronce.

Wykonanie

Zmiel siemię lniane w malakserze. Ugotuj kaszę w napoju kokosowym. Pod koniec gotowania dodaj łyżeczkę pasty kokosowej oraz zmielone siemię lniane i wymieszaj. Ananasa pokrój w drobną kostkę i wymieszaj z kaszką. Przełóż kaszkę do miseczki.



[<<< Zobacz pastę kokosową](#)

Kaszka wielozbożowa z samopszą z wiśniami, masłem migdałowym i suszonymi morelami



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Małeństwo ma zjeść tyle, ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki wielozbożowej z samopszą
- 1 łyżeczka masła migdałowego
- 2 suszone morele
- 1 garść wiśni
- $\frac{3}{4}$ szklanki mleka krowiego 3,2%

Czas
wykonania
10 min

Wskazówki

1. Jeśli nie masz masła migdałowego, do przygotowania kaszki możesz wykorzystać 1 łyżeczkę zmielonych w malakserze migdałów. Masło z migdałów kupisz w moim sklepie internetowym.
2. Poza sezonem możesz użyć wiśni mrożonych – rozmroź je przed podaniem.
3. Do przygotowania posiłków warto wybierać owoce suszone niesiarkowane.
4. Jeśli Twój Maluszek jest uczulony na białka mleka krowiego, do przygotowania kaszki użyj napoju sojowego.



Wykonanie

Morele pokrój w drobną kostkę. Wsyp do mleka kaszkę, dodaj morele i gotuj przez 4-5 minut. Pod koniec gotowania dodaj masło migdałowe i wymieszaj. Przełóż kaszkę do miseczki, udekoruj wiśniami pokrojonymi w ćwiartki.

[Zobacz masło migdałowe >>>](#)

Kaszka wielozbożowa z gryką z masłem z orzechów laskowych, bananem i cynamonem



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Małeństwo ma zjeść tyle, ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki wielozbożowej z gryką
- 1 łyżeczka masła z orzechów laskowych
- ½ łyżeczki kakao
- ½ banana
- szczypta cynamonu celjonońskiego
- ⅓ szklanki napoju sojowego
- 1 łyżeczka pudru truskawkowego

Czas wykonania
10 min

Wykonanie

Wsymp kaszkę, zalej napojem sojowym i gotuj przez 4-5 minut. Dodaj do niej pokrojonego w drobną kostkę banana, masło z orzechów laskowych, cynamon i kakao. Wymieszaj wszystko i przełóż do miseczki. Posyp pudrem truskawkowym.



Wskazówki

1. Jeśli nie masz masła z orzechów laskowych, możesz zmielić orzechy samodzielnie w malakserze. Orzechy laskowe przed zmieleniem możesz uprażyć na suchej patelni i obrać ze skórki. Będą dużo bardziej aromatyczne. Dodaj do kaszki 1 łyżeczkę zmielonych orzechów. Masło z orzechów laskowych możesz kupić w moim sklepie internetowym.
2. Wybieraj napój sojowy bez cukru, za to z dodatkiem wapnia i witamin. Nie musisz obawiać się zawartości soli w napojach roślinnych, jej ilość jest zazwyczaj śladowa i nie ma wpływu na zdrowie Maluszka.
3. Jeśli nie masz pudru truskawkowego, posyp kaszkę posiekanymi truskawkami świeżymi lub mrożonymi.

[<<< Zobacz masło z orzechów laskowych](#)

Kaszka owsiano-jęczmienna z twarożkiem truskawkowym



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Maleństwo ma zjeść tyle, ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki owsiano-jęczmiennej
- 1 łyżka tłustego twarogu
- 6 truskawek
- $\frac{3}{4}$ szklanki mleka krowiego 3,2%
- 1 suszona figa

Czas
wykonania
10 min

Wskazówki

1. Jeśli Twoje Maleństwo jest uczulone na białka mleka krowiego, możesz zastąpić ser twarogowy naturalnym tofu, a mleko – napojem sojowym z wapniem.
2. Poza sezonem do wykonania kaszki możesz użyć pudru truskawkowego lub mrożonych truskawek. Puder truskawkowy kupisz w moim sklepie internetowym.

Wykonanie

Figę drobno posiekaj. Ugotuj kaszkę z figą w mleku. Truskawki rozgnieć widelcem z twarożkiem. Wyłóż kaszkę do miseczki, a na nią połóż twarożek.



[<<< Zobacz puder truskawkowy](#)

Kaszka jaglano-orkiszowa z awokado, borówkami i pudrem bananowym



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Małeństwo ma zjeść tyle, ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki jaglano-orkiszowej
- 1 garść borówek
- 1 łyżka amarantusa ekspandowanego
- ¼ awokado
- 1 łyżeczka pudru bananowego
- ⅔ szklanki napoju sojowego

Czas
wykonania
10 min

Wskazówki

1. Jeśli nie masz pudru bananowego, użyj ¼ banana – roznieć go widelcem i dodaj do kaszki. Puder bananowy kupisz w moim sklepie internetowym.

Wykonanie

Ugotuj kaszkę w napoju sojowym, na koniec dodaj puder bananowy i wymieszaj. Awokado pokrój w drobną kostkę, a borówki przekrój na pół. Wymieszaj z kaszką i przełóż do miseczki. Posyp amarantusem ekspandowanym.



[<<< Zobacz puder bananowy](#)

Kaszka jaglano-amarantusowa z makiem, kiwi i suszonymi śliwkami



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Małeństwo ma zjeść tyle, ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki jaglano-amarantusowej
- 1 łyżeczka maku
- 2 suszone śliwki
- 1 kiwi
- $\frac{3}{4}$ szklanki napoju migdałowego

Czas
wykonania
10 min

Wskazówki

1. Kiwi podane Maluszkowi powinno być miękkie. Jeśli masz twardy owoc, pokrój go w drobną kostkę i wymieszaj z kaszką.

Wykonanie

Pokrój drobno suszone śliwki. W napoju migdałowym ugotuj kaszkę wraz ze śliwkami i z makiem. Przełóż do miseczki. Podawaj z pokrojonym w cząstki kiwi.



Kaszka wielozbożowa z amarantusem z kakao, mango i tahini



Porcja

Dla Maluszka.

Pamiętaj, że Małeństwo ma zjeść tyle, ile chce!

Składniki

- 3 łyżki kaszki wielozbożowej z amarantusem
- 1 łyżeczka kakao
- 1 łyżeczka pasty tahini
- 1/3 mango
- 1 łyżeczka rodzynek
- 3/4 szklanki wody

Czas wykonania
10 min

Wskazówki

1. Pasta tahini jest doskonałym źródłem składników odżywczych – w tym wapnia i żelaza. Jeśli nie masz jej w domu, możesz użyć zmielonych w malakserze nasion sezamu. Pastę z tahni kupisz w moim sklepie internetowym.
2. Jeśli Twój Maluch jest uczulony na kakao, możesz zamienić je na karob.

Wykonanie

Ugotuj w wodzie kaszkę z rodzynekami i kakao. Pod koniec gotowania dodaj pastę tahini i wymieszaj. Przełóż kaszkę do miseczki. Mango pokrój w drobną kostkę i dodaj do kaszki, wymieszaj.



<<< Zobacz pastę tahini

Więcej prostych, pełnowartościowych przepisów na dania dla Małych i Dużych znajdziesz w moich książkach.



WEJDŹ DO SKLEPU