

# Манная каша

---



*Манна 40 г, молоко или вода 200 г, сливочное масло 10 г, сливочное масло 10 г, соль, сахар.*

Кипятить молоко с водой, добавить манну и непрерывно перемешивая варить в течение 10 - 15 минут. Затем добавить соль, сахар, масло, вскипятить и хорошо размешать. Подается на завтрак или ужин горячим с расплавленным маслом, молоком или охлажденным - с вареньем, фруктово-ягодными соусами в качестве сладкого блюда на обед.

## Манная каша - идеи для более здорового варианта

---

- Выберите манну из цельного зерна
- Используйте молоко, но с низким содержанием жира (0,5 - 2%)
- Не добавляйте соль, сахар и масло
- Горячую подать лучше с молоком чем с маслом
- Охлажденная - подается со свежими / замороженными фруктами и ягодами или вареньем с пониженным содержанием сахара