

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. These shapes are primarily located on the left and right sides of the frame, creating a modern, layered effect. The central area is a plain white space where the text is located.

Kasza manna

# Zapraszamy Cię do przygotowania kaszy manny

Potrzebne Ci będą :



Pół szklanki kaszy manny i  
półtora szklanki wody

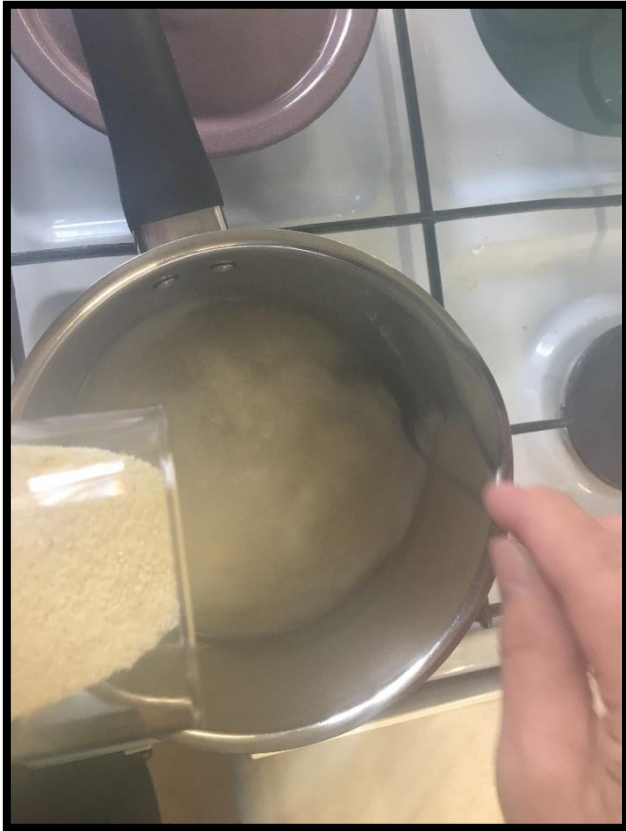
Przelej wodę do rondelka i  
poproś rodziców o zagotowanie  
wody



Dodaj szczyptę soli i łyżkę oleju  
(oliwy)



Kiedy woda będzie się gotować wsyp kaszę i dobrze wymieszaj( poproś o pomoc rodziców)



Gotuj kaszę mannę na małym ogniu pod przykryciem ok 15minut. Jak myślisz to długo, czy krótko ? Możesz teraz poprosić mamę albo tatę o włączenie swojej ulubionej muzyki.

Poruszaj swoje ciało w rytm muzyki jak tylko chcesz.



Teraz przygotuj dodatki do kaszy, które lubisz, mogą to być :

▶ borówka



▶ granat



▶ Rodzynki, żurawina



▶ Mus truskawkowy



lub mrożone owoce np. truskawki 😊

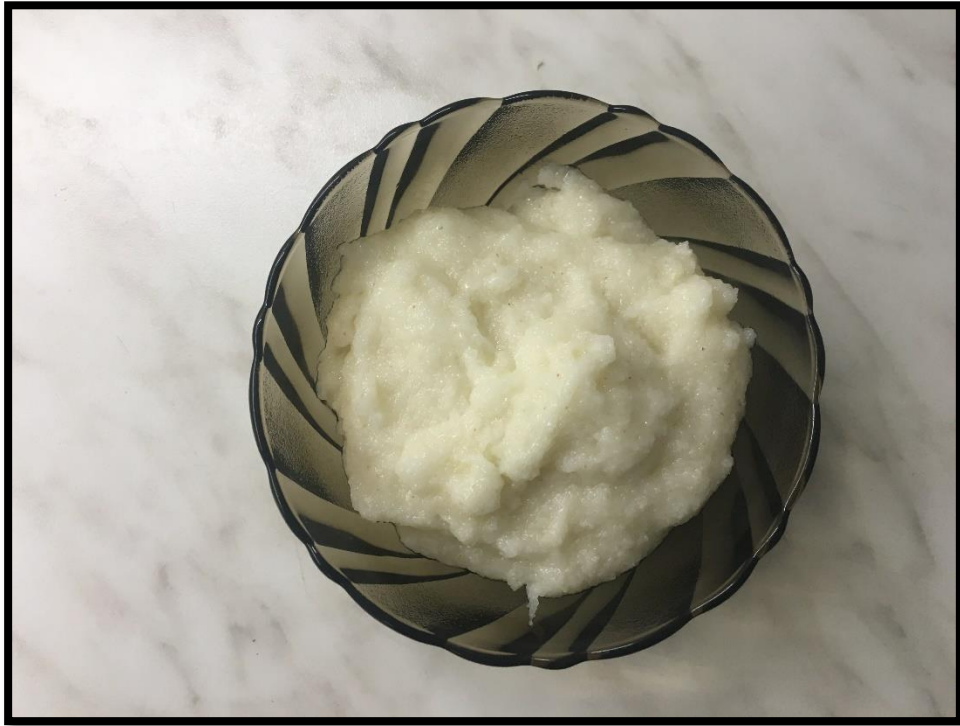




O ! Już gotowa kasza!



Przełóż ugotowaną kaszę do salaterki lub  
miseczki, nałóż tyle ile dasz radę zjeść 😊



Wybierz taki dodatek jaki lubisz najbardziej, możesz przygotować też kaszkę dla rodziców lub rodzeństwa 😊  
Wybór należy do Ciebie

- ▶ Na kaszę wysyp kilka łyżeczek owoców np.



Smaczniego

