**Są pyszne, a dzieci je uwielbiają. Poznaj przepis na chrupiące obwarzanki z wykorzystaniem kaszki manny**

**Rozszerzanie diety to ważne wydarzenie zarówno dla rodziców, jak i malucha. W końcu poza mlekiem mamy dziecko doświadcza już zupełnie nowych smaków. Wprowadzenie do jadłospisu kaszek zbożowych (po warzywach i owocach) daje opiekunom świetną okazję do podawania najmłodszym posiłków w nieznanych dotąd odsłonach. Jak zachęcić małego smakosza do próbowania nowości? Upiecz pyszne obwarzanki, które zachwycą podniebienie zarówno malucha, jak i starszych członków rodziny.**

Na początku warzywa, później owoce, aż w końcu zboża i inne produkty, takie jak mięso, ryby czy jaja. **Okres urozmaicania jadłospisu to wyjątkowy czas, w którym maluch z miesiąca na miesiąc otwiera się na nowe smaki.** Różnorodne posiłki zachęcają niemowlę do próbowania kolejnych nowości, a co za tym idzie – budują prawidłowe nawyki żywieniowe na kolejne lata życia.

**Naturalnie, bez zbędnych dodatków**

Jednymi z produktów, które świetnie sprawdzą się podczas wprowadzania nowości do diety maluszka, są kaszki zbożowe. Czy wiesz, że te przeznaczone dla najmłodszych, takie jak [**BoboVita PORCJA ZBÓŻ**](https://www.bobovita.pl/produkty/kaszki/poznaj-kaszki-porcja-zboz), **są skomponowane** **ze zbóż i owoców uprawianych specjalnie dla niemowląt i małych dzieci**? Aby spełniały wyjątkowe wymagania najmłodszych, zawarte w nich zboża przechodzą nawet kilkaset testów jakości i bezpieczeństwa. **Są bez dodatku cukru\***, **bez konserwantów\*\***, **bez barwników\*\*** oraz **bez oleju palmowego**. Dzięki takim kaszkom niemowlęta i małe dzieci otrzymują posiłek dostosowany do ich potrzeb na każdym etapie rozwoju w okresie 1000 pierwszych dni życia. Można je znaleźć w wielu smakach i wariantach – są bezmleczne, mleczne, z dodatkiem owoców lub skomponowane wyłącznie ze zbóż (zawierają nawet 7 rodzajów starannie wyselekcjonowanych, różnorodnych zbóż). Aby do miseczki malucha nie wkradła się nuda, możesz zaproponować je dziecku również w nieoczywistym wydaniu!

**Obwarzanki dla dziecka po 10. miesiącu życia**

Do przygotowania 8 sztuk obwarzanków potrzebne będą:

* 200 g mąki pszennej,
* 50 g kaszki [BoboVita PORCJA ZBÓŻ bezmlecznej manny po 4. miesiącu życia](https://www.bobovita.pl/produkty/kaszki/kaszka-porcja-zboz-bezmleczna-manna),
* 50 g miękkiego masła,
* 50 ml ciepłego mleka,
* 50 ml ciepłej wody,
* 25 g świeżych drożdży,
* jajko.

Przygotowywanie ciasta na obwarzanki rozpocznij od zrobienia rozczynu z drożdży. Do większej miski wlej mleko, wodę, a następnie wsyp rozkruszone drożdże. Całość dokładnie wymieszaj i na około 20 minut odstaw do wyrośnięcia w ciepłe miejsce. Po tym czasie masa powinna wyglądać jak lekka pianka. W następnym kroku w drugiej misce umieść mąkę pszenną, kaszkę, miękkie masło oraz pianę z drożdży. Ciasto zagnieć lub wyrób za pomocą miksera do uzyskania jednolitej konsystencji. Z masy uformuj kulę i zostaw ją w misce przykrytej bawełnianą ściereczką na około pół godziny, aby wyrosła. Po tym czasie podziel kulę na 8 równych kawałków i uformuj z nich mniejsze kulki. Każdą kulkę rozwałkuj do uzyskania 20 cm sznurka. Każdy sznurek skręcaj i bardzo dokładnie złącz końce ciasta na kształt obwarzanka. W garnku zagotuj wodę i wkładaj do niej po kilka obwarzanków. Po około minucie wyłów je (np. za pomocą dużej łopatki lub sitka) i ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Przed pieczeniem każdego obwarzanka posmaruj roztrzepanym za pomocą widelca jajkiem. Obwarzanki wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni Celsjusza na około 20 minut. Upieczone obwarzanki będą wyrośnięte, rumiane i miękkie w środku. Gdy przestygną, może się nimi zajadać cała rodzina – również w formie pieczywa do kanapek. Smacznego!

|  |
| --- |
| **Pamiętaj!**  Formę podania obwarzanków dostosuj do aktualnych umiejętności Twojego dziecka. |

\* Zawierają naturalnie występujące cukry.

\*\* Zgodnie z przepisami prawa kaszki dla niemowląt i małych dzieci nie zawierają konserwantów i barwników.

**Ważne informacje:** Zaleca się kontynuację karmienia piersią podczas wprowadzania pokarmów uzupełniających. Karmienie piersią powinno trwać tak długo, jak jest to pożądane przez matkę i dziecko. Karmienie piersią jest najlepsze dla dziecka.