

## Пять альтернатив каше – вкусные и полезные завтраки

Автор: Administrator  
12.02.2019 08:34 -

---



Рано или поздно от каши начинает отказываться любой ребенок. Поэтому предлагаем несколько вариантов другого, не менее вкусного завтрака. -Сырники: 500 г творога, 1 яйцо, 100 г муки, полстакана сахара и немного манки – смешиваем, лепим и обжариваем.

-Молочный суп: вермишель и рис отвариваем сначала в кипящей воде, затем перекладываем в молоко и варим до мягкости. Добавляем сахар и сливочное масло.

-Панкейки: 2 стакана муки, 2 стакана кефира, 3 столовые ложки соли, 1 столовая ложка сахара, 2 яйца, 2 столовые ложки топленого масла, сода на кончике ножа, ванильный сахар – по вкусу. По очереди добавляем и смешиваем яйца с сахаром, кефиром, маслом, мукой и остальными ингредиентами. Тщательно перемешиваем и обжариваем.

-Омлет из куриных или перепелиных яиц.

-Завтрак для приверед: предлагаем ребенку выбор из отваренных яиц, йогурта, порезанных моркови, яблока, банана и хлебцев с творожным сыром. Пусть сам выбирает!

## Пять альтернатив каше – вкусные и полезные завтраки

Автор: Administrator  
12.02.2019 08:34 -

---

**Рано или поздно от каши начинает отказываться любой ребенок. Поэтому предлагаем несколько вариантов другого, не менее вкусного завтрака.**

-Сырники: 500 г творога, 1 яйцо, 100 г муки, полстакана сахара и немного манки – смешиваем, лепим и обжариваем.

-Молочный суп: вермишель и рис отвариваем сначала в кипящей воде, затем перекладываем в молоко и варим до мягкости. Добавляем сахар и сливочное масло.

-Панкейки: 2 стакана муки, 2 стакана кефира, 3 столовые ложки соли, 1 столовая ложка сахара, 2 яйца, 2 столовые ложки топленого масла, сода на кончике ножа, ванильный сахар – по вкусу. По очереди добавляем и смешиваем яйца с сахаром, кефиром, маслом, мукой и остальными ингредиентами. Тщательно перемешиваем и обжариваем.

-Омлет из куриных или перепелиных яиц.

## Пять альтернатив каше – вкусные и полезные завтраки

Автор: Administrator  
12.02.2019 08:34 -

---

-Завтрак для приверед: предлагаем ребенку выбор из отваренных яиц, йогурта, порезанных моркови, яблока, банана и хлебцев с творожным сыром. Пусть сам выбирает!

Источник: [https://www.proaist.ru/articles/chem-zamenit-kashu/?utm\\_source=vk&utm\\_medium=social&utm\\_campaign=chem-zamenit-kashu--rano-ili-pozdno-o&utm\\_content=24316672](https://www.proaist.ru/articles/chem-zamenit-kashu/?utm_source=vk&utm_medium=social&utm_campaign=chem-zamenit-kashu--rano-ili-pozdno-o&utm_content=24316672)

Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=76&t=35058&p=1611717#p1611717>