



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler© Mutluluklar Diler

ÇAYLI MAMA



1 dilim bayat kepekli ekmek
1 çay bardağı ılık çay
1 çorba kaşığı üzüm pekmezi

- # Ekmeğin kenarları alınır. Bir kaç parçaya bölünür. Bir kaba aktarılır.
- # Üzerine pekmez ve az demli çay konur.
- # Çatalla yice ezilir. (Biraz sulu kalabilir)
- # Bebeğe kaşıkla yedirilir.

Not: Bu mama bebeğe 10 aydan itibaren verilebilir. Kepekli ekmek bağırsak faaliyetlerine katkıda bulunur.