



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

## ELMA PÜRESİ



1 adet elma  
1 orba kaşığı zm pekmezi  
4 orba kaşığı su

- # Elmanın kabuğu soyulur. Çekirdek yatağı çıkarılır ve iri iri doğranır.
- # Elma küçük bir tencereye aktarılır. zerine su bırakılır ve kapak kapatılır.
- # Kısık ateğe yerleğtirilir, yumuğayana kadar piğirilir.
- # Sonra bir tabağa aktarılır, pekmez eklenir.
- # Çatalla ezerek pre yapılır.
- # Kaşığla bebeğe yedirilir.

Not: Elma püresi bebeđe 6. aydan itibaren verilebilir.