



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

HAVUÇLU BEBEK RÜYASI



1 adet küçük havuç
6 adet bebe bisküvisi
1 çorba kaşığı pekmez
1 su bardağı su

- # Havuç iyi yıkanır. Uçları kesilir, küçük küçük doğranır.
- # Uygun büyüklükte bir tencereye aktarılır, su eklenir, kapak kapatılır. Yumuşayana kadar pişirilir.
- # Ateşten alınır, kalan suyuyla birlikte bir tabağa konur.
- # Tahta bir çatal yardımıyla püre haline getirilir.
- # Bisküviler ve pekmez de ilave edilir. İyice ezilir.
- # Bebeğe kaşıkla yedirilir.

Not: Havuçlu Bebek Rüyası, bebeğe 10 aylıktan itibaren verilebilir.