



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

YAZ MAMASI



2 adet kayısı
1 adet armut
1 adet erik
1 adet şeftali
1,5 su bardağı su
1 tatlı kaşığı irmik
2 çorba kaşığı pekmez

- # Meyvelerin kabukları soyulur, çekirdekleri çıkarılır ve bir kaç parçaya kesilir.
- # Meyveler küçük bir tencereye aktarılır. Üzerine suyun yarısı bırakılır ve ateşe yerleştirilir, yumuşayana kadar pişirilir.
- # Ateşten alınır, blenderden geçirilir. İrmik ilave edilir, karıştırılır.
- # Tencere tekrar ateşe konur. Bir taşım pişirilir. Pekmez katılır ve ateşten alınır.
- # Mama kaselere bırakılır. Ilık olarak bebeğe yedirilir.

Not: Bu mama buzdolabında saklamak koşuluyla ertesi gün de tüketilebilir.