



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## MUZ ŞEFTALİ PÜRESİ (7 AY)

Yarım muz  
Yarım şeftali  
1 tatlı kaşığı bal

Meyveleri rendeden geçirin. Hazırladıktan sonra hemen tüketilmesi gerekir. Aksi halde vitamin kaybına neden olur. Meyve pürelərini tüm meyvelerle yapabilirsiniz. Armut, elma, kayısı, kiraz ve muz birleştiğinde muhteşem bir püre oluyor. Balla da doğal olarak tatlandırabilirsiniz .

---