



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

NOHUT KÖFTESİ (11 AY)

- 1) 400 gr nohutu bir gece önce suya ıslatın
 - 2) Ertesi günü buharda 1 saat pişirin.
 - 3) Nohutları ezerek püre yapın, tuz, biber ve istediğiniz otları ekleyin, 60 ml susam yağı ekleyerek karıştırın, püre yapın.
 - 4) Nohut püresinden küçük toplar yapın.
 - 5) Nohut topları buzdolabında 1 saat dinlendirin.
 - 6) Tavada kızartarak bebeğinize yedirin.
-