



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PÜRE MAMA (12 AY)

- 1 adet ufak patates
- 1 adet ufak havuç
- 3 yaprak ıspanak
- 1 ay bardağı süt

Patates ve havuç soyulur, elışı güzel doğranır. Bir tencereye atılır. Üzerine çok az su konur, kapak kapatılır. Kısık ateşte yumuşayana kadar pişirilir. Ateşten almadan hemen öbce ıspanak yaprakları eklenir. Kapak ve ateş kapatılır. 5 dakika kendi halinde beklettikten sonra süt ilave edilir. Blenderndem geçirerek püre haline getirilir. Bebeğe kaşıkla yedirilir.
