



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## YULAF EZMELİ PANKEK (10 AY)

150 gr yulaf  
2 çorba kaşığı un  
1/4 bardak soya sütü  
2 yumurta  
tuz

biraz hindistancevizi

3 damla tabasco (yoksa domates sosu)

Seçimlik malzemeler:

- Peynir: çagécou, koyun, (küçük parçalar halinde)
- Sebzeler: soğan, rendelenmiş havuç, dilimlenmiş rezene veya pırasa
- Otlar: kıyılmış maydanoz, dereotu, fesleğen, nane

Yulaf, un soya sütü karıştırılır, kabarması için 10 dakika bekletilir. Yumurtalar kırılır çatalla iyice dövülür. Bütün malzemeler iyice karıştırılır, düşük ısı bir tavaya dökülür 10 ar dakika iki tarafı da pişirilir, olur size bir pankek. Bu pankeki soğutup bebeğinize yedirebilirsiniz.

Not: Seçimlik malzemelerden istediğinizi pan kekikin içine katabilirsiniz.

[ML® Vişneli Pankek için tıklayın](#)

---