



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BEZELYE HAVUÇ PÜRESİ (9 AY)

1 büyük avuç bezelye
1 havuç
biraz tereyağı

Bir düdüklü tencerede az su ile bezelye ve havuç koyun (örtecek kadar çok az su). Kapağını kapatın yüksek ısıya koyun. Düdüklü tencere fısıldayınca, ısıyı düşürün ve 20 dakika pişirin. Düdüklü tenceredeki sebzeleri kendi suyunda püre yapın çok az tereyağı katıp karıştırın. Bebeğinize yedin.

Not: Bebeğiniz isterse sıcakken 50 gram krem peyniri katabilirsiniz.
