



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİBERONDA İSPANAK ÇORBASI (10 AYLIK)

10 yaprak ıspanak
1 ay bardağı süt
1 ay bardağı su
1 ay kaşığı zeytinyağı

İspanak yaprakları küçük bir tencereye konur. Üzerine su ve zeytinyağı ilave edilir. 10 dakika kadar pişirilir. Biraz ılıyınca rondoya aktarılır, süt eklenir. Tamamen sıvı hale gelene kadar çekilir. Sonra biberona doldurulur.
