



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BULGUR LAPASI (1 YAŞ)

1 orba kaşığı ince bulgur
1 su bardağı saf tavuk suyu

Bir küçük tencereye ince bulgur ve tavuk suyu konur. Bulgur tamamen şeklini kaybedene kadar kaynatılır. Ocaktan alınır. Bebeğin dilinin dayanabileceğı ısıya gelince kaşıkla yedirilir.