



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BULGURLU BEBEK MAMASI

1 bardak başbaşı bulgur
3 adet muz
100 g kereviz
150 g havuç
2 yemek kaşığı bal
1 çay kaşığı zencefil
1 çay kaşığı zerdeçal

Öncelikle, işe bir tencereye kabuklarını soyup irice doğradığınız havuç ve kerevizleri koyup, üzerini örtecek kadar su ilave ederek başlayın. Sebzelerin iyice yumuşayana kadar haşlanmasına izin verin. Sonra tencerenizdeki sebzelerinizi tel süzgeç aracılığıyla ayırıp, püre haline getirin.

Muzu rondodan geçirdikten sonra başbaşı bulguru 1 bardak sıcak suda 20 dakika kadar ıslatın. Havuç, kereviz, bulgur ve muzunu bir kaba koyup çırpma teli yardımıyla birbirine karıştırın.

Buraya kadar hazırladığımız karışıma bal, zerdeçal ve toz zencefillerinizi ekleyerek lezzetini artırın.

Ilık veya soğuk olarak bebeklerinize yedirmeniz gereken nefis ve sağlıklı bebek mamasınız sonunda hazır.

Not: Büyüme ve gelişme döneminde özellikle oyun çağı dönemde çocuklar daha fazla enerjiye ihtiyaç duyarlar. Bu yüzden artmış enerji ihtiyacının karşılanması ve büyümesi için çocukların karbonhidrat almaları gerekmektedir. Karbonhidratlardan da çocuğunuzu besleyen düşük glikemik indekse sahip bulguru beslenmesinde arttırmanızı önermekteyiz.

