



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ELMA VEYA ARMUT PÜRESİ (BEBEKLER İÇİN)

1 adet elma

1 adet armut

2 öğün eder.

Muz ve kayısı ya da şeftali ve erik gibi diğer harika kombinasyonları deneyebilirsiniz.

Elma ve armudu soyun.

Çekirdeklerini çıkarıp doğrayın.

Küçük bir tavaya 10 yemek kaşığı su ekleyin.

Elma ve armudu yumuşayıncaya kadar kısık ateşte pişirin.

Mini blender'ınızla veya ezerek püre haline getirin.

Not: Birçok meyve ve sebze aynı temel yöntem kullanılarak hazırlanabilir. Şeftali, elma, armut, bal kabağı, karnabahar veya brokoli ile mükemmel mamalar hazırlayabilirsiniz. Genellikle tek öğünde bir adet meyve yeterli olacaktır.

---