



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK ŞÖLENİ (12 AY)

10-15 yaprak ıspanak
1 ay bardağı süt

İspanaklar haşlanır, sudan alınır. Bir kaba konur, süt eklenir, robottan geçirilir. (Tamamen şeklini kaybetmesi gerekir.) Kaşıkla bebeğe yedirilir.