



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAHVALTILIK PÜRE

<https://www.elele.com.tr>

- ¼ adet olgun avokado
- ½ adet haşlanmış havuç
- 1 adet haşlanmış yumurta sarısı
- 1 çay kaşığı keçi peyniri
- 1 adet çekirdeği çıkarılmış zeytin

Bütün malzemeyi karıştırıp püre haline getirin. Bebeğinize bu şekilde yedirebileceğiniz gibi, daha büyük çocuklarınıza ekmek üzerine sürerek de verebilirsiniz.

