



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KİRAZ PÜRESİ (14 AY)

Ebru Şallı

### MALZEMESİ

1 avuç olgun kiraz  
1 tatlı kaşığı bal

### HAZIRLANIŞI:

Rondoya çekirdekleri çıkarılmış kirazları ve balı koyup karıştırın. Eğer kirazlar çok olgun değilse püreyi karıştırırken rondoya çok az su ilave edin. Bu püreyi yoğurtla karıştırarak bebeğinize yedirebilirsiniz. 12 aylıktan itibaren bebekler kiraz yiyebilirler. Potasyum, A ve C vitaminleri yönünden çok zengindir.

---