



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## MERCİMEK VE KIŞNIŞLI HAVUÇ PÜRESİ (5 AY)

350 gr havuç  
170 gr patates  
60 gr kırmızı mercimek  
1/2 tatlı kaşığı toz kişniş  
30 cl süt

Bütün sebzeleri buharda pişirin. İyice ezerek püre haline getirin, kişnişi ilave edin, sütle karıştırarak bebeğe yedin.

---