



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

MEYVE SUYU (6 AY)

Mevsimine göre; elma,şeftali, portakal, veya mandalina iyice yıkanır ve dikkatlice soyulur.

Cam rende ile rendeleyip süzülerek meyve suyu elde edilir.

Havuç iyice yıkandıktan sonra soyulur ve makinadan geçirilerek püre yapılır.

Eğer bu süzülürse havuç suyu elde edilir.

Bebekler için kış aylarında; elma,havuç, portakal ve mandalina

Yaz aylarında ise; şeftali meyve suyu ve püresi için en uygun meyvelerdir.



Fotoğraf "kremlı" tarafından gönderildi. 17.02.2019