



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## MEYVELİ KAHVALTI

6. aydan itibaren

Malzemeler:

150 ml. Devam Sütü (Bebeğinizin ayına uygun olarak Aptamil 2 / 3 , Aptamil Milumil 2 / 3 veya Aptamil Conformil 2 kullanabilirsiniz.)

2 yemek kaşığı Milupa 8 Tahıllı Ballı Kahvaltı

1/8 haşlanmış yumurta sarısı

1/2 kibrit kutusu beyaz peynir

1 tatlı kaşığı pekmez

Muz, kayısı veya diğer mevsim meyvelerinden birer dilim

Hazırlanışı:

150 ml Devam Sütü'nü kutu üzerindeki talimata uygun olarak biberonda hazırlayıp, bir kaseye boşaltınız. İçine meyveler dışındaki diğer malzemeleri ekleyerek çatal ile eziniz. Daha sonra meyveleri küçük küçük dilimler halinde veya ezerek bu karışıma ilave ediniz.

Meyveleri parçalı halde bırakmak bebeğin parçalı-pütürlü gıdalara geçişini kolaylaştıracaktır.

Bebeğiniz kabız olduğu zamanlarda bu kahvaltı karışımına meyve olarak sadece kayısı ekleyerek hazırlayabilirsiniz.

Yumurta sarısı ve peynir dönüşümlü olarak verilmelidir.

Yumurta sarısı önce 1/8 miktarında başlanıp daha sonra yavaş yavaş artırılmalıdır, gün aşırı verilmelidir. 8 aylık bir bebek tam bir yumurta sarısını yiyebilir, 12. aydan önce yumurtanın beyazı verilmemelidir

Beyaz peynirin tuzu akşamdan suda bekletilerek alınmalıdır. 7. ayda beyaz peynirin miktarını 1 kibrit kutusu büyüklüğüne çıkartabilirsiniz.