



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEBEK MÜCVERİ (+8 AY)

<https://evolvia.com.tr>

1 yumurta sarısı
1 adet küçük boy kabak (50-75 gr)
1 adet küçük boy havuç (25 gr)
½ çay bardağı un (tam buğday da beyaz un da olabilir (60-65 ml/)
100 gr brokoli

Kabak ve havuçları rendeleyip sularını sıkınız.

Brokolinin sadece çiçek kısımlarını ufalayıp kabak-havuç karışımına ekleyiniz.

Un ve yumurtayı da ekleyerek harç hazırlayınız.

Yassı olacak şekilde köfte şeklini verip yağsız tavada ya da fırında yağlı kâğıda yerleştirerek 30-40 dk kadar pişiriniz.

İlıktan sonra bebeğinize servis edebilirsiniz.

Not: Bebeğiniz 1 yaşından büyükse ve daha önce alerjik reaksiyon göstermemişse yumurtanın beyazını da kullanabilirsiniz. Bu tarifi denemeden önce bebeğinizin buğday ürünlerine alerjisi olup olmadığını 3 gün kuralını uygulayarak mutlaka test ediniz.

