



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCARLI KIŞ PÜRESİ (+8 AY)

<https://evolvia.com.tr>

1/3 pancar
1/2 adet havuç
1 küçük baş brokoli
1 küçük baş karnabahar
1 çorba kaşığı irmik
1 diş sarımsak
1/4 küçük soğan

Pancarları küçük parçalara ayırın ve buharda pişirin.
Diğer malzemeleri de haşlayın.
Hepsini karıştırıp blenderdan geçirin.

