



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

RAHAT MAMA (12 AY)

- 1 adet şeftali
- 1 çorba kaşığı pekmez
- 1 tatlı kaşığı nişasta
- 1 kahve fincanı su

Şeftali soyulur ve rendelenir. Üzerine su, pekmez ve nişasta konur. Orta ateşte karıştırarak pişirilir. Ilık olarak kaşıkla bebeğe yedirilir.
