



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞEFTALİLİ MUHALLEBİ

<https://www.sozcu.com.tr>

1 adet şeftali
1 tatlı kaşığı pirinç unu
1 tatlı kaşığı irmik
Yarım bardak su

Şeftaliyi yıkayın, soyun ve blender'dan geçirip püre haline getirin. Püre kıvamındaki şeftaliyi ve diğer tüm malzemeyi ufak bir tencereye koyup iyice karıştırdıktan sonra 10 dakika kaynatın. Karışımın şekerli ama sağlıklı olmasını isterseniz, kaynatırken içine bir adet tarçın çubuğu ekleyebilirsiniz. 10 dakika sonra karışım kıvam alınca tencereyi ateşten alın ve bir kaba dökerek soğumaya bırakın. Buzdolabında biraz beklettikten sonra bebeğinize afiyetle yedirebilirsiniz.

