



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## UYKU MAMASI (8 AY)

2 orba kaşığı yoğurt  
1 ay bardaęı su  
1 ay kaşığı pudra şekeri  
1 orba kaşığı pekmez

Oda ısınıda ki yoğurda önce pudra şekeri eklenir. Prz kalmayana kadar çırpılır. Sonra pekmez katılır. Biraz daha karıştırdıktan sonra su ilave edilir. Güzelce karıştırılır ve biberona doldurulur. (Bu mama bebeğe uyku verir)

---