



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YOĞURT (TAMAMLAYICI GIDA)

Erciyes Üniversitesi  
Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi

Bebeğe verilecek yoğurt evde yapılmalıdır.

Kaynatılmış süt, içinde soğuk su bulunan bir kaptaki karıştırılarak ılıklaştırılır.

Kaşıkle elin üzerine damlatılır. Eli yakmayacak derecedeki 1 litre ılık süte, 1-2 çorba kaşığı süt içinde sulandırılmış 1 çorba kaşığı yoğurt eklenir ve karıştırılır.

Oda ısısında hareket ettirilmeden ve üzeri örtülü olarak yaklaşık 4 saat bekletilir. Ardından buzdolabına konulur.

---