



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## YOĞURT

5. aydan itibaren

Malzemeler:

1 porsiyon için

100 ml hazırlanmış Devam Sütü (Bebeğinizin ayına uygun olarak Aptamil 2 / Aptamil Milumil 2 / 3 )

2 çay kaşığı yoğurt

Hazırlanışı:

90 ml su içine 3 ölçek Devam Sütü koyarak hazırladığınız mamayı küçük bir kaseye boşaltınız. 43 derece sıcaklıkta (küçük parmağınızla sıcaklığı kontrol edebilirsiniz) 2 çay kaşığı yoğurt ilave ederek, 4-5 saat sıcak ortamda mayalayınız. Buzdolabında 5-6 saat dinlendiriniz.

Not: Biberon maması ile yapılan yoğurt hazır yoğurtlara göre daha sulu olabilir, yoğurt tadı oluşmuşsa mayalanma gerçekleşmiş demektir.

---