



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU AVOKADO VE KABAK PÜRESİ (6 AY)

1 küçük haşlanmış kabak
Yarım avokado
2 kaşık yoğurt
Yarım dilim ufalanmış tam undan ekmeğ
3 kaşık haşlanmış esmer pirinç
1 yemek kaşığı tereyağ
Çok az tuz

Haşlanmış kabağı 1 kaşık tereyağ ile birlikte blendırdan geçirin.
Avokadoları ezin.
Avokado ve kabağı yoğurt ile iyice karıştırın.
Arzu ederseniz içine ufalanmış tam buğday ya da çavdar ekmeği karıştırabilirsiniz.
İsteğe göre ekmeğ yerine haşlanmış esmer pirinç ekleyebilirsiniz.