



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YULAF LI HAVUÇ (+6 AY)

<https://evolvia.com.tr>

½ havuç
1 tatlı kaşığı yulaf ezmesi (%100 yulaf)
2 yemek kaşığı içme suyu
60 ml anne sütü* veya devam sütü

Havucu soyup küp şeklinde kesiniz ve buharda pişiriniz.

Bu arada yulaf ezmesini hafif ezip (mutfak robotu veya havanda) içme suyunda muhallebi kıvamını alana kadar kısık ateşte pişiriniz.

Piştirirken karıştırmanız dibinin tutmaması için gereklidir.

Havucu çatalla ezerek yulaf ile karıştırınız ve anne sütü veya devam sütü ilave ediniz.

