



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mtevez Lezzetler Mutluluklar Diler

## ISPANAKLI MAMA



14-15 yaprak ıspanak  
1 tatlı kaşığı tereyağı  
2 orba kaşığı süt  
1 tatlı kaşığı nişasta  
1 fiske kaya tuzu

- # Ispanak yaprakları çok ince kıyılır.
- # Küçük bir tencereye tereyağı bırakılır. Kısık ateşte eriyince ıspanak eklenir.
- # Karıştırdıktan sonra kapak kapatılır.
- # Ispanaklar yaklařık 10 dakika piřirilir.
- # Sonra süt, nişasta ve tuz eklenir, karıştırılır. Ateřten alınır.
- # Bebeęe ılık olarak, kaşıkla yedirilir.

Not: Bu mama 12 aydan sonra bebeęe verilebilir.