



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

## HAVUÇLU BEBEK RÜYASI



1 adet küçük havuç  
6 adet bebe bisküvisi  
1 orba kaıı pekmez  
1 su bardağı su

- # Havuç iyi yıkanır. Uçları kesilir, küçük küçük doğranır.
- # Uygun büyüklükte bir tencereye aktarılır, su eklenir, kapak kapatılır. Yumuayana kadar pişirilir.
- # Ateten alınır, kalan suyuyla birlikte bir tabaa konur.
- # Tahta bir atal yardımıyla pre haline getirilir.
- # Bisküviler ve pekmez de ilave edilir. İyice ezilir.
- # Bebee kaıkla yedirilir.

Not: Havulu Bebek Rüyası, bebeğe 10 aylıktan itibaren verilebilir.