



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Les recettes de cuisines

Soupe De Bébé Aux Courgettes

Kabaklı Bebek Çorbası



1 petite courgette
1 cuillère à café tarhana
1 tasse d'eau
1 cuillère à café d'huile d'olive
1 pincée de sel gemme

- # Épluchez les courgettes puis râpez avec la partie fine de la râpe.
- # Rajoutez du tarhana, de l'eau fraîche, de l'huile d'olive et du sel gemme.
- # Faites cuire à moyenne température en mélangeant régulièrement.
- # Faites manger au bébé avec une cuillère quand il refroidit.

N-B; Vous pouvez préparer cette nourriture à partir du 10ème mois.