



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

Purè di Mela

Elma Püresi



1 mela
1 cucchiaino marmellata di uva
4 cucchiaini d'acqua

- # Si sbuciano le mele e poi si levano i semi si taglia in fine.
- # Dopo le mele si mettono nelle pentola ed alla sopra si aggiunge acqua e si coperta il coperchio.
- # Si inserisce sul fuoco basso. Si cucina finche le mele diventano morbide.
- # Poi si svuota dentro di un piatto e si aggiunge marmellata .
- # Poi si pesta con la forchetta così si fa purè.
- # Dopo si fa mangiare ai bambini con il cucchiaino.

Nota: Purè di mela si può dare ai bimbi dopo 6 mesi.