



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

AYLI MAMA



1 dilim bayat kepekli ekmek
1 ay bardağı ılık çay
1 orba kaşığı zm pekmezi

- # Ekmegin kenarları alınır. Bir kaç parçaya bölünür. Bir kaba aktarılır.
- # zerine pekmez ve az demli çay konur.
- # Çatalla yice ezilir. (Biraz sulu kalabilir)
- # Bebeđe kaşıkla yedirilir.

Not: Bu mama bebeğe 10 aydan itibaren verilebilir. Kepekli ekmek bağırsak faaliyetlerine katkıda bulunur.