



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

ELMA PÜRESİ



1 adet elma
1 çorba kaşığı üzüm pekmezi
4 çorba kaşığı su

- # Elmanın kabuğu soyulur. Çekirdek yatağı çıkarılır ve iri iri doğranır.
- # Elma küçük bir tencereye aktarılır. Üzerine su bırakılır ve kapak kapatılır.
- # Kısık ateşe yerleştirilir, yumuşayana kadar pişirilir.
- # Sonra bir tabağa aktarılır, pekmez eklenir.
- # Çatalla ezerek püre yapılır.
- # Kaşıkla bebeğe yedirilir.

Not: Elma püresi bebeğe 6. aydan itibaren verilebilir.