

Yo?urtlu Meyve Püresi

Yo?urtlu Meyve Püresi - 7+ ay bebekler için sa?l?kl? kahvalt? tarifi. Muz, armut ve yo?urtla haz?rlanan kolay ve besleyici at??t?rml?k.

10 min

HAZIRLIK

10 min

TOPLAM

1

PORSIYON

Easy

ZORLUK

Yo?urtlu Meyve Püresi

Malzemeler

- 0.5 banana
- 0.5 pear
- 4 tbsp plain yogurt

Yap?l???

- Prepare the fruit puree**

Peel 0.5 banana and place in a medium bowl. Mash with a fork until completely smooth and pureed, about 2-3 minutes of mashing.
- Rinse 0.5 pear under cold water and pat dry. Peel the pear with a vegetable peeler, then grate it finely using the small holes of a box grater directly over the mashed banana.**
- Combine and serve**

Add 4 tablespoons of yogurt to the fruit mixture. Stir with a wooden spoon until the yogurt is completely incorporated and the mixture is smooth and uniform in color, about 1 minute.
- Transfer to a serving bowl and serve immediately while fresh.**

?puçlar?

Meyveleri ezmeden önce oda s?cakl??na getirin, böylece daha kolay ezilir ve daha lezzetli olur.

Armutu soyduktan sonra hemen kullan?n, yoksa kahverengile?ebilir. Limon damlatmak istemiyorsan?z muzla h?z?ca kar??t?r?n.

Yo?urdu servis etmeden hemen önce ekleyin, böylece k?vam? bozulmaz ve daha taze kal?r.

?lk kez veriyorsan?z her malzemeyi ayr? ayr? 3 gün deneyin, alerjik reaksiyon kontrolü için.

Bebe?inizin ya??na göre k?vam?n? ayarlay?n - küçük bebekler için daha sulu, büyükler için daha k?vaml? yapabilirsiniz.

Ev yap?m? yo?urt kullan?yorsan?z, çok ek?i olmamas?na dikkat edin. Gerekirse biraz süt ekleyerek yumu?at?n.

Haz?rlad??n?z püreyi cam kapta saklay?n, plastik kaplar meyve asidinden etkilenebilir.

Servis ederken bebe?in önlü?ünü takmay? unutmay?n, meyve lekeleri ç?kmakta zorlanabilir.