

Kahvaltılık Bebek Maması

7+ aylık bebekler için besleyici kahvaltılık bebek maması tarifi. Katı gıdalara geçiş için mükemmel, kolay 5 dakikada muz, peynir ve pekmezli püre.

5 min

HAZIRLIK

5 min

TOPLAM

1

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 0.5 muz
- 0.5 yemek kaşığı lor peyniri
- 1 çay kaşığı pekmez

Yapılışı

- Meyve tabanını hazırlayın**
0,5 muzı soyun ve küçük bir kaseye yerleştirin. Çatalla pürüzsüz ve kremi olana ve büyük parçacıklar kalmayana kadar yaklaşık 1-2 dakika ezin.
- Peynir ve tatlandırıcı ekleyin**
Ezilmiş muzun üzerine 0,5 yemek kaşığı yumuşak peynir ekleyin. İyice karışana ve pürüzsüz olana kadar çatalla ezin ve karıştırın.

3

Karışımı tatlandırın

Muz-peynir karışımına 1 çay kaşığı pekmez veya meyve şurubu ekleyin. Tatlandırıcı eşit şekilde dağılına ve karışım renk olarak homojen olana kadar kaşıkla iyice karıştırın.

4

Adjust consistency if needed

Kıvamı kontrol edin - karışım bebek beslemek için çok koyu ise, istediğiniz pürüzsüz, kremi kıvama ulaşana kadar 1 yemek kaşığı anne sütü veya formula ekleyip nazikçe karıştırın.

5

Final preparation

Temiz bir bebek mama kasesine aktarın ve oda sıcaklığında hemen servis edin veya önceden hazırlıyorsanız 24 saate kadar buzdolabında saklayın.

Besin Değerleri

120	4g	22g	3g	2g	18g	45mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Kontaminasyonu önlemek için bebek maması hazırlarken ellerinizi iyice yıkayın ve temiz mutfak araçları kullanın.

En tatlı lezzet ve kolay ezme kıvamı için kahverengi benekli olgun muzları tercih edin.

Kolay karışım ve pürüzsüz son kıvam için oda sıcaklığındaki peyniri kullanın.

Bebeğiniz için çok sıcak olmadığından emin olmak için yemeği servis etmeden önce bileğinizde sıcaklığını test edin.

Pekmez güçlü bir tada sahip olduğu ve bebeklerin alışması zaman aldığı için küçük miktarlarla başlayın.

Bebeğiniz başlangıçta yemeği reddederse pes etmeyin - yeni bir yiyeceğin kabul edilmesi 8-10 kez denemek gerekebilir.

Bebeğinizin hangi malzemeleri denediğini ve olası reaksiyonlarını takip etmek için yemek günlüğü tutun.

Yemek sırasında dökülenleri ve yapışkan parmakları hızlıca temizlemek için nemli bir bez hazır bulundurun.