

Yoğurtlu Meyve Püresi

Yoğurtlu Meyve Püresi - 7+ ay bebekler için sağlıklı kahvaltı tarifi. Muz, armut ve yoğurtla hazırlanan kolay ve besleyici atıştırmalık.

10 min

HAZIRLIK

10 min

TOPLAM

1

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 0.5 muz
- 0.5 armut
- 4 yemek kaşığı yoğurt

Yapılışı

- 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.

3

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.

4

Transfer to a serving bowl and serve immediately while fresh.

Besin Değerleri

203	11g	35g	3g	4g	28g	151mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Meyveleri ezmeden önce oda sıcaklığına getirin, böylece daha kolay ezilir ve daha lezzetli olur.

Armutu soyduktan sonra hemen kullanın, yoksa kahverengileşebilir. Limon damlatmak istemiyorsanız muzla hızlıca karıştırın.

Yoğurdu servis etmeden hemen önce ekleyin, böylece kıvamı bozulmaz ve daha taze kalır.

İlk kez veriyorsanız her malzemeyi ayrı ayrı 3 gün deneyin, alerjik reaksiyon kontrolü için.

Bebeğinizin yaşına göre kıvamını ayarlayın - küçük bebekler için daha sulu, büyükler için daha kıvamlı yapabilirsiniz.

Ev yapımı yoğurt kullanıyorsanız, çok ekşi olmamasına dikkat edin. Gerekirse biraz süt ekleyerek yumuşatın.

Hazırladığınız püreyi cam kapta saklayın, plastik kaplar meyve asidinden etkilenebilir.

Servis ederken bebeğin önlüğünü takmayı unutmayın, meyve lekeleri çıkmakta zorlanabilir.