

Yulaf Unu Mamasi(7 Ay Ve Uzeri)

Malzemeler

2 yemek kasigi yulaf unu
1 su bardagi su veya sut
2 tatli kasigi tozseker
Taze mevsim meyveleri ya da
kurutulmus meyveler (kayisi, elma, erik, uzum vb)
ya da ceviz, findik ici (ince dovulmus)

Yapilisi

Piyasada tane seklinde satilan ya da toz halindeki yulaf ununu, su veya sutle surekli karistirarak, kisik ateste pisirin. Muhallebi kivamina gelip, kaynamaya baslayinca tozseker katin. 1-2 dakika sonra atesten alin. Bebeginize bu sekliyle yedirebileceginiz gibi, icine ya mevsim meyvelerinden dograyarak ya da kurutulmus meyveleri incecik kiyarak katabilirsiniz. Ceviz ici veya findik gibi kuruyemisleri de ince doverek mamaya ekleyebilirsiniz.

Yulaf ununun kabizliga da cok iyi geldigini onemle hatirlatmak isterim.