AÇIKINCA YER!



Alerjik Bebekler ve İştahsızlık Hakkında
Uzmanlardan Çözüm Önerileri
Uzman Doktor Onaylı 114 Ek Gıda tarifi
Adım Adım Ek Gıda Tadım Günleri
Anne Tavsiyeleri

anne tavsiyesi
BEB-EK GIDA

www.bebeklik.com.tr

CamScanner ile tarandı

TARİFLER



CamScanner ile tarandı

6 AY+

YULAF SÜTÜ

MALZEMELER

Yarım su bardağı yulaf ezmesi
2 su bardağı sıcak su

YAPILIŞI

Yarım su bardağı yulaf ezmesi, 2 su bardağı sıcak su eklenerek kavanoza konulur. Kavanozun ağzı kapatılır ve bu şekilde 12 saate yakın bekletilir. Daha sonra bu karışım blender ile ezilir. Süzgeç üzerine temiz bir tülbent konulur. Süzgeç altına bir kap konulur ve karışım süzdürülür. Alttaki kapta biriken süt yulaf sütüdür.

Yulaf sütü, normal inek sütü yerine biberona koyup içirmeniz için değildir. Süt yerine kıvam verdirici olması, besleyici ve doyurucu olması nedeniyle tercih edilir. İnek sütü = Yulaf sütü değildir.

YULAF POSASI

YAPILIŞI

Tülbent yardımı ile süzünce üzerinde kalan posasını da atmayalım değerlendirelim. Peki nasıl? Kek, pankek gibi hamur işlerinin harçlarında yumurta alerjisi olan bebekler için tutucu olarak kullanılabilir. .

Yulaf sütünü hangi alanlarda kullanalım?
Süt geçen tüm tariflerde artık yulaf sütümüzü kullanabileceğiz. Peynir, yoğurt yapamıyoruz yine de ama muhallebiler yapabiliriz, kekler, pankekler, kahvaltılar...

Peki; bu sütü sadece süt alerjisi olan bebekler mi kullanabilir? Hayır, tabi ki diğer annelerimiz de içerdiği yüksek lif ve kalsiyum nedeniyle bebekleri için yulaf sütünü kullanabilir.

Gluten içerdiği için gluten alerjisi olan bebekleriniz için uygun değildir. Glutensiz yulaf ezmeleri ile de yapılabilir. Alerji hassas bir konu doktorunuza danışarak tarifleri uygulamanızı rica ederim.

CamScanner ile tarandı

6 AY

SÜT ALERJİSİ OLAN BEBEKLER İÇİN BADEM İLE YAPILABİLECEKLER

BADEM SÜTÜ

MALZEMELER

1 su bardağı çiğ badem
2 bardak su

YAPILIŞI

Çiğ bademler bir gece önceden suda bekletilir. Sabah süzülür, kabukları soyulur ve 2 bardak su ile beraber blender yardımı ile ezilir. Bir tülbent yardımı ile süzülür. Süzülen su badem sütüdür. Sütlü tariflerde badem sütü kullanılabilir.

BADEM PEYNİRİ

MALZEMELER

1 su bardağı çiğ badem
2 bardak su

YAPILIŞI

Yukarıdaki tarifte tülbent ile süzdüğümüz ve tülbentte kalan posalı kısım badem peyniridir. Tariflerimizdeki lor peynir yerine badem peyniri kullanılabilir.

BADEM YOĞURDU

MALZEMELER

1 yemek kaşığı tam buğday unu
1 su bardağı su
2 yemek kaşığı badem peyniri

YAPILIŞI

1 yemek kaşığı tam buğday ununu, 1 su bardağı su ile karıştırarak pişirin. Daha sonra sıcakken badem peynirini ekleyin ve homojen bir kıvama getirin. Ufak kavanoza koyarak ağzını kapatın ve dolapta bekletin. Bu şekilde badem yoğurdu hazırlayabilir ve tariflerdeki yoğurt yerine kullanabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

6 AY

KİLO ALDIRAN KAHVALTI



▶▷▶ MALZEMELER

2-3 adet ev yapımı bebe bisküvisi
1 tatlı kaşığı ev yapımı labne ya da lor peynir
2-3 dilim buharda ya da su da haşlanmış patates
2-3 dilim muz
Bisküvileri ıslatmak su veya peynir altı suyu



▶▷▶ YAPILIŞI

Tarifteki malzemelerde bebe bisküvisi ve peynirin evde yapılmasını, hazır alınmamasını tavsiye ederiz.
2-3 dilim patates buharda ya da suda haşlanabilir ve çatal yardımı ile ezilebilir.
Tüm malzemeler bir araya getirilerek çatal yardımı ile ezilir ve doyurucu bir kahvaltı elde edilir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

AVOKADOLU BESLEYİCİ KAHVALTI



▶▷▶ MALZEMELER

Haşlanmış yumurta sarısının yarısı
Çeyrek avokado
1 tatlı kaşığı ev yapımı lor veya labne peynir
1 tatlı kaşığı tam buğday unu
1 çay bardağı su



▶▷▶ YAPILIŞI

1 tatlı kaşığı tam buğday unu, bir çay bardağı su ile pişirilir. Muhallebi kıvamı alınca ocaktan indirilir. Ayrı bir yerde yumurta haşlanır. Yumurtanın sarısının yarısı alınır. Tüm malzemeler bir araya getirilir ve ezilerek birleştirilir. Burada dikkat edilmesi gerekilen nokta; yumurtanın sarısının tam haşlanmış olması ve 6 aylıkken tamamının verilmemesidir. Yavaş yavaş arttırılarak 7. Ayda tam bir yumurta sarısı verilebilir.

CamScanner ile tarandı

www.bebekgida.com.tr

6 AY

ELMALI DOYURUCU KAHVALTI



▶▷▶ MALZEMELER

Yarım kırmızı elma
2-3 adet ev yapımı bebe bisküvisi
1 tatlı kaşığı irmik
1 çay bardağı su
1 tatlı kaşığı ev yapımı lor ya da labne peynir
1 çay kaşığı tereyağı



▶▷▶ YAPILIŞI

Elma soyulur ve cam rendeden geçirilir. Hem posası hem suyu bir kaseye alınır. Bebe bisküvileri de içerisine eklenir ve ezilir. Ayrı bir cezvede irmik su ile pişirilir. Pişen irmik içerisine tereyağı eklenir ve sıcağıyla eritilir. Daha sonra tüm malzemeler bir araya getirilir. Besleyici ve vitaminli bir kahvaltı olarak verilebilir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

TOK TUTAN KAHVALT



▶▷▶ MALZEMELER

1 Tatlı kaşığı lor peyniri
1 çay kaşığı tereyağı
Yarım haşlanmış yumurta sarısı
1 tatlı kaşığı tam pirinç unu
1 çay bardağı su



▶▷▶ YAPILIŞI

1 tatlı kaşığı tam pirinç unu 1 çay bardağı su ile pişirilir. Sıcakken tereyağı eklenir. Haşlanan yumurta sarısı eklenir ve peynir de eklenerek karıştırılır. İsteğe göre tatlandırmak için üzerine pekmez eklenebilir ya da 2-3 dilim muz eklenebili

CamScanner ile tarandı

6 AY

ALERJİK BEBEKLERE KAHVALTI



▶▷▶ MALZEMELER

1 Yemek kaşığı yulaf ezmesi posası
1 çay bardağı yulaf sütü
Yarım muz



▶▷▶ YAPILIŞI

Yarım su bardağı yulaf ezmesi ile 2 su bardağı sıcak su bir kavanozda ağzı kapalı şekilde bekletilir. 12 saat sonunda blender yardımı ile ezilir. Temiz bir tülbent yardımı ile süzülür. Bu şekilde yulaf sütü ve posası hazırlanmış olur. Bu hazırladığınız yulaf sütü ve posasını istediğiniz her meyve ile birleştirebilirsiniz. Tatlı olması ve tok tutması bakımından muz ile birleştirerek sağlıklı bir kahvaltı öğünü elde edebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

Açılınca Yer!

6 AY



SÜTSÜZ YUMURTASIZ KAHVALTI

▶▷▶ MALZEMELER

1 ufak muz
1 yemek kaşığı tam buğday unu
1 su bardağı su
Üzerine isteğe göre 1 çay kaşığı pekmez ilave edilebilir.



▶▷▶ YAPILIŞI

Muz çatal ile ezilir.
1 yemek kaşığı tam buğday unu, 1 su bardağı su ile pişirilir. Ilınınca muz içine eklenir.

NOT: Farklı meyveler ile yapılabilir. Örneğin; elma, armut gibi meyveleri de cam rendeden geçirip ekleyebilirsiniz. Hem doyurucu hem tok tutan hem de vitaminli bir öğün olarak kahvaltıda da ara öğünlerde de bebeğinize verebilirsiniz.
Pekmez ilave edilmese de olabilir. Bunun nedeni de muzun yeteri kadar tatlı olmasından kaynaklanmaktadır. Farklı meyveler ile bu tarif uygulandığında pekmezle tatlandırmak mümkündür.

CamScanner ile tarandı

6 AY

ŞEKERSİZ KAYISI REÇELİ



▶▷▶ MALZEMELER

Yarım kilo kayısı
1 su bardağı elma suyu (3-4 adet elmadan çıkıyor)



▶▷▶ YAPILIŞI

Kayısıların çekirdekleri çıkartılır.
Ufak ufak doğranır.
Tencerede kayısıları ve elma suyunu bir araya getirerek pişmeye bırakın.
Kayısılar yumuşayıp kıvam alınca altını kapatın.
Reçeli bir kavanoza alın.

NOT: Kahvaltılarda hazır reçel yerine bebeklerinize alternatif olarak kullanabileceğiniz gibi kendiniz ve aileniz içinde pratik bir şekilde kendiniz reçel hazırlayabilirsiniz. Burada kullanılan elmanın kırmızı tatlı elmalardan olmasına özen gösteriniz. Ayrıca hazır kutu elma suyu değil evde sıkılan taze elma suyu olması gerekmektedir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

ŞEKERSİZ EV YAPIMI ŞEFTALİ REÇELİ



▶▷▶ MALZEMELER

Yarım kilo şeftali
1 su bardağı elma suyu (3-4 adet elmadan çıkıyor)
1-2 tane karanfil



▶▷▶ YAPILIŞI

Şeftaliler yıkanıp soyulur ve çekirdekleri çıkartılır. Eğer çok sertse rendelenir, orta halliyse bıçakla dilimlenir, yumuşaksa çatalla ezilir.
Elma suyu ve şeftaliler tencereye eklenir. Karanfil de eklendikten sonra pişirilmeye bırakılır.
Piştikten sonra kavanoza kapatılır.

NOT: Karanfil zorunlu değildir. Hazır olan her gıdadan uzak durulması gerektiği gibi sofralarınızdan şekerli hazır reçelleri de uzak tutmanız tavsiye edilir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

ELMALI HAVUÇLU KAVANOZ MAMA



MALZEMELER

Yarım elma
1 adet havuç
1 yemek kaşığı irmik
1 su bardağı su



YAPILIŞI

1 yemek kaşığı irmik, bir su bardağı su ile pişirilir. Mama kıvamı aldıktan sonra ocaktan alınır ve ılınmaya bırakılır. Ayrı bir yerde elma cam rendeden geçirilir. Elmanın suyu da posası da bu karışıma eklenir. Havuç buharda ya da suda haşlanır ve ezilir. Tüm malzemeler bir araya getirilir. Kavanoza kapatılır ve soğuyunca dolaba konulur. Bu şekilde 1-2 gün dolapta muhafaza edilebilir. Bebeğinize vermek istediğinizde tekrar ısıtmak yerine sıcak su dolu bir kap içerisine kavanoz konulur ve ılınması sağlanır. Ya da yapıldığında ılınınca da bebeklerinize ara öğünlerinde rahatlıkla verebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

6 AY

ELMALI BALKABAKLI PÜRE



▶▷▶ MALZEMELER

Yarım elma
2 dilim balkabağı
1 yemek kaşığı tam buğday unu
1 su bardağı su



▶▷▶ YAPILIŞI

Balkabağı suda ya da buharda haşlanır ve ezilir.
Elma cam rendeden geçirilir ve suyu ile posası beraber kullanılır.
1 su bardağı su içerisinde, 1 yemek kaşığı tam buğday unu pişirilir.
Ocaktan alıp ılınınca elma ve bal kabağı püresi ile birleştirilir. Farklı meyveler kullanılabilir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

BROKOLİ KABAK PÜRESİ



▶▷▶ MALZEMELER

2-3 çiçek brokoli
Birkaç dilim kabak
Hakiki Zeytinyağı
1 diş sarımsak



▶▷▶ YAPILIŞI

Brokoli, sarımsak ve kabak buharda ya da suda haşlanır ve ezilir. Üzerine piştikten sonra hakiki zeytinyağı eklenir.

NOT: İsteğe göre sıcakken ufak kavanoza konulabilir ve ılınınca dolaba konulabilir.
Bu şekilde 2 gün saklanabilir.
Dolaptan çıkarılınca yedirilmeden önce kavanoz, sıcak su dolu olan bir kap içerisine konulur. Tekrar ısıya maruz kalmadan bu şekilde ılınınca yedirilebilir.
İsteğe göre havuç da eklenirse güzel bir tat verebilir.
Farklı sebzelerle de yapılıp yine aynı şekilde kavanoz mama hazırlanabilir. (Ispanak ve semizotu hariç)

CamScanner ile tarandı

6 AY

ELMALI SEBZE PÜRESİ



▶▷▶ MALZEMELER

Yarım elma
1 Yemek kaşığı bezelye
Yarım havuç
1 çay bardağı kadar ev yoğurdu



▶▷▶ YAPILIŞI

Elma cam rendeden geçirilir. Suyu ve posası beraber kullanılır.
Havuç ve bezelye buharda ya da suda haşlanıp ezilir.
Bezelyenin kabukları isteğe göre süzgeçten geçilerek temizlenebilir.
Tüm malzemeler bir araya getirilir.
Sebze yemeyen bebekler için meyveli ve yoğurtlu karışımlar sunulabilir.

ÖNEMLİ NOT:
Burada dikkat edilmesi gerekilen husus; bebeğin mutlaka tadım günlerinde sebzelerin tadını tek tek almış olması ve bebeğin damak tadı oluşumunun sağlanmasıdır. Daha sonrasında bu tarz karışımlara geçilmesi önerilmektedir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

BEZELYELİ KAVANOZ MAMA



▶▷▶ MALZEMELER

Yarım çay bardağı bezelye
Çeyrek ufak patates
1 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı ırmik
1 çay bardağı su



▶▷▶ YAPILIŞI

Bezelye, patates ve sarımsak beraber buharda ya da suda pişirilir.
1 tatlı kaşığı ırmik, 1 çay bardağı su ile pişirilir.
Daha sonra tüm malzemeler bir araya getirilir.
Kavanoza konulur ve kapağı kapatılır.
Soğuyunca dolaba kaldırılır.

NOT: Bu şekilde 1-2 gün içerisinde tüketilebilir.
Kavanoz mamaları sıcak su dolu kap içerisinde ılıtabilirsiniz. Tekrar ısıya maruz bırakmayınız.
Ayrıca yapıldığı anda da verilebilir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

BALKABAKLI PANKEK



▶▷▶ MALZEMELER

2-3 dilim balkabağı
1 yumurta sarısı
Yarım çay bardağı su veya peynir altı suyu
1 çay kaşığı ucu ile karbonat
Boza kıvamına gelecek kadar eklenecek tam buğday unu
Hakiki zeytinyağı



▶▷▶ YAPILIŞI

Balkabakları buharda ya da suda haşlanır ve ezilir. Bir kap içerisinde yumurta sarısı çırpılır. İçerisine çatal veya ezici ile ezilen bal kabakları eklenir. Su veya peynir altı suyu da eklenerek karıştırılır. Boza kıvamına gelecek kadar un eklenir. Karbonat da eklendikten sonra karıştırılır. Yanmaz yapışmaz bir tavaya veya yağlı kağıt serilen bir tost makinesine zeytinyağı damlatılır. Birer kaşık karışımdan konularak kısık ayarda çevirerek pişirilir. Afiyet olsun.

NOT: BLW ile beslenen bebekler pankek tarzı yiyecekler ile daha erken tanışabiliyor. Malzemelerin uygunluğu bakımından 6. Ay kategorisine aldık. Fakat bebeğinizin yutma ve çiğneme refleksi henüz pankek yiyebilecek durumda olmayabilir. Bu oldukça normaldir ve bir eksiklik değildir. Bu nedenle bu tarz tarifler için biraz daha ona zaman tanıyabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

6 AY

BROKOLİLİ MUFFİN



MALZEMELER

1 yumurta sarısı
3-4 çiçek brokoli
Yarım çay bardağı ev yapımı yoğurt
Zeytinyağı
1 çay kaşığı karbonat
Kek kıvamına gelene kadar tam buğday unu



YAPILIŞI

Yumurta sarısı çırpılır. İçerisine yoğurt ve biraz zeytinyağı eklenir. Kek kıvamına gelene kadar tam buğday unu ve karbonat eklenir. Ayrı bir yerde brokoliler buharda ya da suda haşlanıp süzülür. Muffin kalıplarına kek karışımı ve içine de brokoli konulur. Üzeri yine kek karışımı ile doldurulur. Önceden ısıtılan 170 derece fırında pişene kadar tutulur.

NOT: Brokolileri bu şekilde yediremeyeceğinizi düşünüyorsanız kek karışımı içerisine çatalla ezerek ekleyebilirsiniz. Brokoli olması şart değildir. Tüm sebzeler ile aynı şekilde muffin yapmak mümkündür.

CamScanner ile tarandı

6 AY

MEYVELİ YULAF EZMESİ



▶▷▶ MALZEMELER

1 Yemek kaşığı yulaf ezmesi
1 su bardağı su
Yarım elma
Yarım armut



▶▷▶ YAPILIŞI

Bir cezve içerisinde 1 su bardağı su ve 1 yemek kaşığı yulaf ezmesi kısık ateşte karıştırılarak pişirilir.
Ayrı bir yerde cam rendede elma ve armut rendelenir.
Meyvelerin hem suyu hem posası alınır.
Cezveden alınan ve ılınan yulaf ezmesi içerisine meyveler eklenir.

NOT: Bu tarifte meyveler değiştirilebilir. Bebeğinizin ayına uygun her meyve eklenip çıkartılabilir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

ŞEFTALİLİ YULAF EZMESİ



▶▷▶ MALZEMELER

Yarım olgunlaşmış yumuşak şeftali
1 yemek kaşığı yulaf ezmesi
1 su bardağı su
1 çay bardağı kadar ev yapımı yoğurt



▶▷▶ YAPILIŞI

Şeftali cam rendeden geçirilir.
Bir cezve içerisinde 1 su bardağı su ve 1 yemek kaşığı yulaf ezmesi kısık ateşte karıştırılarak pişirilir.
Cezveden alınan ve ılınan yulaf ezmesi içerisine şeftali posası ve suyu eklenir.
Yoğurt da bu karışıma eklenir.

NOT: Bu tarifte meyveler değiştirilebilir. Bebeğinizin ayına uygun her meyve eklenip çıkartılabilir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

TATLI MEYVE SAATİ



▶▷▶ MALZEMELER

1 tatlı kaşığı irmik
1 su bardağı su
Çeyrek muz
Yarım elma
Yarım küçük armut



▶▷▶ YAPILIŞI

İrmik, 1 su bardağı su ile bir cezvede kısık ateşte, devamlı karıştırarak pişirilir.
Kıvam alınca ocaktan alınır ve ılınması beklenir.
Muz çatal ile ezilir.
Elma ve armut cam rendeden geçirilir.
Tüm malzemeler bir araya getirilir.

NOT: İrmik yerine tam pirinç unu, tam buğday unu ya da tam yulaf unu kullanılabilir.
Farklı meyveler eklenip çıkarılabilir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

BADEM YOĞURTLU ARA ÖĞÜN



▶▷▶ MALZEMELER

1 Çay bardağı badem yoğurdu
Yarım muz
1 tatlı kaşığı yulaf ezmesi
1 çay bardağı su



▶▷▶ YAPILIŞI

1 tatlı kaşığı yulaf ezmesi, bir çay bardağı su içerisinde pişirilir.
Muz çatal ile ezilir.
Badem yoğurdu ile tüm malzemeler karıştırılır.
Badem yoğurdu tarifi kitabımızda mevcuttur. Normal yoğurt da kullanılabilir.

CamScanner ile tarandı

+6 AY

YULAF SÜTLÜ ARA ÖĞÜN



▶▷▶ MALZEMELER

1 çay bardağı yulaf sütü
4 adet bebe bisküvisi
Yarım armut

▶▷▶ YAPILIŞI

Yulaf sütü ile ufalanan bebe bisküvileri birleştirilir.
Armut cam rendeden geçirilir.
Karışıma eklenir.
Yulaf sütü tarifi kitabımızda mevcuttur

.

NOT: Bebe bisküvilerinde süt ve süt ürünü olmamasına dikkat edelim.



CamScanner ile tarandı

6 AY

ELMALI ARA ÖĞÜN



▶▷▶ MALZEMELER

4 Adet ev yapımı bebek bisküvisi
Yarım Elma
1 tatlı kaşığı pekmez

▶▷▶ YAPILIŞI

Elma soyulur, çekirdeği çıkartılır ve buharda ya da su da pişirilir.
Elma sıcakken içerisine ufalanan bebe bisküvileri eklenir. Bu sayede yumuşaması sağlanır.
Üzerine pekmez de ilave edilir.

NOT: Normalde meyvelerin çiğ haliyle verilmesi daha doğrudur. Fakat bazen değişiklik olması adına bu şekilde de deneyebilirsiniz.
Pekmez olarak üzüm pekmezi, dut pekmezi veya keçi boynuzu özü kullanabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

6 AY

ARMUTLU MAMA



MALZEMELER

1 Yemek kaşığı irmik
1 su bardağı su
Yarım armut



YAPILIŞI

YAPILIŞI
1 yemek kaşığı irmik, bir su bardağı su ile pişirilir.
Ilınmaya bırakılır.
Armut buharda ya da suda pişirilir.
Armut piştikten sonra çatal ile ezilir ve irmik ile karıştırılır.

NOT: Armut sulu ve yumuşaksa pişirilmeden cam rendeden de geçirilebilir.
İrmik yerine tam buğday unu, tam yulaf unu ya da tam pirinç unu da kullanılabilir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

YOĞURTLU BROKOLİ PÜRESİ



▶▷▶ MALZEMELER

3-4 çiçek brokoli
1 diş sarımsak
1 çay bardağı kadar ev yapımı yoğurt
1 çay kaşığı hakiki zeytinyağı



▶▷▶ YAPILIŞI

Brokoliler ve sarımsaklar suda ya da buharda pişirilir.
Piştikten sonra ezici ile ezilir.
Ilınması beklenir.
1 çay bardağı kadar yoğurt bu karışıma eklenir.
Üzerine hakiki zeytinyağı eklenir.
İster ara öğün ister ana öğün olarak verilebilir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

KARNABAHARLI KABAK PÜRESİ



▶▷▶ MALZEMELER

3-4 çiçek karnabahar
3-4 dilim kabak
1 tatlı kaşığı irmik
1 çay bardağı su
Hakiki zeytinyağı



▶▷▶ YAPILIŞI

Karnabahar ve kabaklar suda ya da buharda pişirilip ezilir. Ayrı bir yerde irmik, su ile pişirilir. Malzemeler bir araya getirildikten sonra üzerine hakiki zeytinyağı damlatılır. Bu şekilde sıcakken kavanoza kapatıp, ılınınca dolaba koyabilirsiniz. Birkaç gün bu şekilde muhafaza edilebilir. Dolaptan çıkarttıktan sonra tekrar ısıya maruz bırakılmamalıdır. Sıcak su dolu bir kap içerisine oturtturularak bu şekilde ısınması sağlanır.

NOT: Farklı sebzelerle de yapılabilir. Bu şekilde dışarı çıkarken her defasında farklı sebzeler ile yapıp öğünlerini atlamamış olursunuz. Ayrıca pişerken bir diş sarımsak eklerseniz lezzetli hale getirebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

6 AY

SEBZELİ KAVANOZ MAMA



▶▷▶ MALZEMELER

2-3 dilim balkabağı
Yarım ufak havuç
2-3 çiçek brokoli
1 diş sarımsak
Hakiki zeytinyağı



▶▷▶ YAPILIŞI

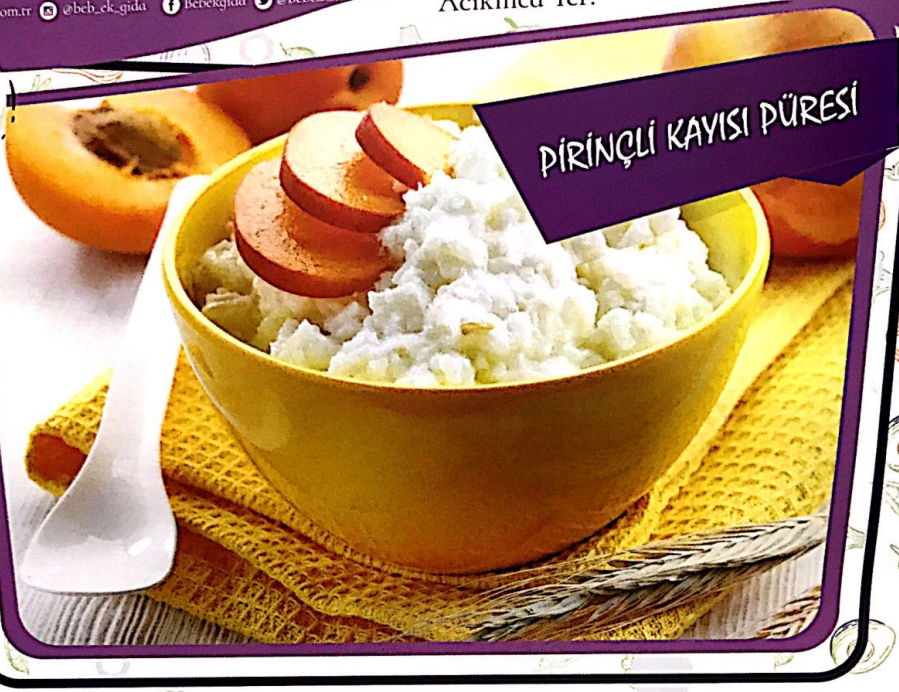
Tüm malzemeler buharda ya da suda pişirilip ezilir. Üzerine hakiki zeytinyağı damlatılır.
Sıcakken kavanoza konulur ve ağzı kapatılır. Ilınınca dolaba konulur. Bu şekilde 2 gün muhafaza edilebilir. Bebeğinize yedireceğiniz zaman sıcak su olan bir kap içerisine konulur ve benmari usulü ısınması sağlanır. Kavanozdan alıp tekrar ocağa koymayınız, bu şekilde ılınınca yediriniz.

NOT: Bu kavanoz mama örneğindeki sebzeleri ekleyip değiştirerek çok kısa sürede doğal, sağlıklı ve lezzetli kavanoz mamalar elde edebilirsiniz. 1 diş sarımsak koyarak lezzetli ve daha sağlıklı hale getirebilirsiniz. Sevmediyse sarımsaksız deneyebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

6 AY

PİRİNÇLİ KAYISI PÜRESİ



▶▷▶ MALZEMELER

Yarım çay bardağı pirinç
1 çay bardağı su
2-3 adet kayısı



▶▷▶ YAPILIŞI

Pirinç yıkanır, süzülür.
1 çay bardağı sıcak su ile pirinç pişirilir ve demlenmesi beklenir.
2-3 adet kayısı çekirdekleri çıkartılarak suda pişirilip suyuyla beraber ezilir.
Pirinç ile sulu kıvamlı kayısı püresi birleştirilir.

NOT: Kayısılar çok yumuşak ve suluysa pişirmeden de cam rendeden geçirilebilir. Ama kıvamının daha yumuşak ve lezzetli olması için bu tarifte pişirilmesi önerilmektedir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

TERBİYELİ BROKOLİ ÇORBASI



▶▷▶ MALZEMELER

3-4 çiçek brokoli
1 yumurta sarısı
1 tatlı kaşığı tam buğday unu
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı yoğurt
Toz nane



▶▷▶ YAPILIŞI

Brokoliler ufak bir tencerede üzerini geçecek kadar su eklenerek pişirilir. Ayrı bir kap içerisinde yumurta sarısı, yoğurt ve un çırpılır. Brokolinin kaynayan suyundan bu karışıma biraz eklenir ve hızla çırpılır. Tencereye biraz soğuk su eklenir ve kaynaması durdurulur. Bu karışım çorbaya yavaş yavaş eklenir ve hızlı hızlı karıştırılır. Küçük bir tavada tereyağı eritilir ve nane konularak yakılır. Çorba üzerine eklenir.

NOT: Nane bu şekilde bebeğin midesini yakar diye düşünüyorsanız o halde çorba pişerken naneyi ekleyebilir ve çorba pişip ocaktan alınınca üzerine hakiki zeytinyağı damlatabilirsiniz. Hangisi hoşunuza giderse o şekilde pişirebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

6 AY

HAVUÇLU BEZELYE ÇORBASI



▶▷▶ MALZEMELER

Yarım çay bardağı bezelye
Ufak bir havuç
1 yemek kaşığı tam buğday unu
Et veya tavuk suyu
1 tatlı kaşığı tereyağı



▶▷▶ YAPILIŞI

Bezelye ve havuçlar buharda ya da suda pişirilir. Ezici ile ezilir. Bezelyelerin kabukları çok sert ve diri kaldıysa süzgeç yardımı ile alınabilir. Bir ufak tencerede tereyağı eritilir ve un eklenerek kısık ateşte karıştırarak kavrulur. 1 su bardağı sıcak et ya da tavuk suyu eklenip topak olmaması adına hızla karıştırılır. Daha sonra püre haline gelen havuç ile bezelye de eklenir.

NOT: Et veya tavuk suyu yerine normal su ile de yapılabilir. Taneli olarak yemesi daha erken olduğu için görseldeki gibi yedirmek 6. Aya uygun olmayabilir. Farklı sebzeler de katılabilir. (Patates, soğan, sarımsak vs de eklenebilir.)

CamScanner ile tarandı

6 AY



MAKARNALI TARHANA ÇORBASI

▶▷▶ MALZEMELER

1 Yemek kaşığı tarhana
1 su bardağı et suyu ya da tavuk suyu
1 çay bardağı kadar makarna



▶▷▶ YAPILIŞI

1 yemek kaşığı tarhana, 1 bardak soğuk su içerisine eklenir. Kısık ateşte karıştırarak pişmesi sağlanır. Ayrı bir yerde 1 çay bardağı makarna üzerine sıcak su eklenir ve pişirilip süzülür. Tarhananın içerisine makarnalar eklenir ve ezici ile ezilir.

NOT: Tarhana seçimi yaparken 1 yaş altı bebekler için özellikle domates, tuz ve baharat içermeyen tarhana seçmelisiniz. Makarna seçimi yaparken organik sebzeli makarnaları tercih edebilirsiniz.
Eğer et ya da tavuk suyu kullanmadıysanız o halde çorbanın üzerine hakiki zeytinyağı damlatmalısınız.

CamScanner ile tarandı

6 AY

YOĞURTLU BROKOLİ ÇORBASI



▶▷▶ MALZEMELER

2-3 çiçek brokoli
1 yemek kaşığı şehriye
1 çay bardağı yoğurt
1 diş sarımsak
Hakiki zeytinyağı



▶▷▶ YAPILIŞI

Brokoli, sarımsak ve şehriyeler tencereye alınıp üzerini geçecek kadar su konup pişirilir.
Ayrı bir yerde yoğurt çırpılır ve kaynayan su olan tencereden biraz su alınıp yoğurda eklenip çırpılır. Kaynayan tencereye çok az soğuk su koyulup kaynaması durdurulur.
Yoğurt yavaş yavaş çorbaya ilave edilir ve hızla karıştırılır. Bu sayede yoğurt kesilmeden çorba ile buluşmuş olur. Ezici ile ezilir ve üzerine hakiki zeytinyağı damlatılır.

NOT: Farklı sebzeler de eklenip çıkartılabilir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

ERİŞTELİ HAVUÇ ÇORBASI



▶▷▶ MALZEMELER

1 çay bardağı erişte
1 ufak havuç
Et suyu veya tavuk suyu



▶▷▶ YAPILIŞI

Erişlerin üzerini iki katı geçecek kadar sıcak et veya tavuk suyu eklenir ve pişirilir. Bu sayede erişlerin pişmesi ve suyunun da çorba olacak kadar üzerinde kalması idealdir. Ayrı bir yerde havuç suda ya da buharda pişirilir. Erişlerin içerisine eklenir ve ezici ile ezilir.

NOT: Erişte seçerken organik sebzeli erişte tercih etmeniz önerilir. Havucu erişteler ile pişirmek isterseniz eğer, havuç çok geç pişeceği için erişteler çok hamur olacaktır. Bu nedenle tarifte ayrı pişirilmiştir. Et veya tavuk suyu yerine normal sıcak su da kullanılabilir. Eğer normal su kullandıysanız üzerine hakiki zeytinyağı ekleyebilirsiniz. Havuç yerine farklı sebzelerle de besleyici ve doyurucu bu çorbayı yapabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

6 AY

HAVUÇ KÖFTESİ



▶▷▶ MALZEMELER

1 adet havuç
1 yumurta sarısı
1 arpacık soğan
Hakiki zeytinyağı
1 avuç içi kadar ufalanmış tam buğday ekmeği içi



▶▷▶ YAPILIŞI

Havuç rendenin en ufak kısmı ile rendelenir.
Bir kap içerisinde tüm malzemeler konularak yoğurulur. Köfte şekline getirilir ve dinlendirilir.
Bir küçük tencerede su kaynatılır ve birkaç damla hakiki zeytinyağı eklenir. Köfteler kaynayan su içerisine koyulur ve kısık ateşte pişirilir.
NOTLAR: 8. Aydan önce kıyma kullanılmadığı için alternatif arayanlara uygundur. Köfte gibi yiyecekleri bebeğinizin hemen 6. Ayda tüketememesi bir eksiklik değildir. BLW yöntemi seçen anneler için bir alternatiftir. Bu tarz beslenmeyen bebekler için 8. Ay beklenebilir. Ekmek 8. Ayda bebek beslenmesinde yer almaya başlasa da köfte gibi tariflerin içerisinde kullanılmasında mahsur görülmemektedir.

CamScanner ile tarandı

6 AY

HAVUÇLU PİLAV



▶▷▶ MALZEMELER

1 çay bardağı pirinç
2 çay bardağı sıcak et suyu veya tavuk suyu veya normal su.
Yarım havuç
Hakiki zeytinyağı



▶▷▶ YAPILIŞI

Pirinçleri sıcak su ekleyerek, kısık ateşte pişirin. Suyunu çekince üzerini bir örtüyle kapatıp ocağı da kapatıp demlendirin. Ayrı bir yerde havucu suda pişirin. Ve bu su içerisinde ezin. Suyun içerisinde ezmiş olduğunuz havuç püresini pilava ekleyip karıştırın. Üzerine hakiki zeytinyağı ilave edin.

NOT: 6. Ay pütürlü gıdalar için erken olabilir. Bu nedenle pirinçleri de ezici ile ezebilir ve çorba kıvamına getirebilirsiniz. Bebeğinizin pirinç gibi pütürlü gıdaları bu ayda henüz yiyemiyor olması bir eksiklik değildir, aceleci davranmayın. Bunun yerine çatal veya ezici kullanarak bu tarifi bebeğinizin yiyebileceği hale getirebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

8 AY

ZEYTİN EZMESİ



MALZEMELER

250 gram siyah zeytin
2 yemek kaşığı hakiki zeytinyağı



YAPILIŞI

Zeytin alırken tuzsuz almaya özen göstermek gerekir. Yine de emin olmak için bir gece önceden çekirdeklerini çıkartıp, zeytinleri suya koymak daha iyi olacaktır. Sabah zeytinler süzülür ve bir kap içerisine koyulur. Zeytinyağı da eklenir ve robot ile istenilen boyuta getirilir. İlk kez verecek olanlar robotta pütür kalmayacak kadar çekebilir.

Bebeğinizin pütürlü yemeye alışması için zamanla robotta daha az çekmeniz önerilir.

Zeytin ezmesi nerelerde kullanılabilir?

- Karışım kahvaltı verenler içine koyabilir.
- pankeklere eklenebilir
- Omletlere konulabilir
- Bebek poğaçası veya açması içine eklenebilir.
- Bebeklere uygun ekmek içlerine minik lokmalar halinde üzerine sürülebilir
- Ailece de yenilebilir.
- Zeytin ezmesinin farklı tarifleri ile karşılaşabilir onları da uygulayabilirsiniz ama tadının çok değişmemesi için çok karışım yapılmaması daha uygundur. Bebeğiniz zeytinin ne olduğunu bu sayede anlayabilir. Damak tadı oluşumu için zeytinin baskın bir tadını bebeğinizin alması ve zeytini tanıması daha önemlidir.

CamScanner ile tarandı

8 AY



YUMURTALI ISPANAK PÜRESİ

▶▷▶ MALZEMELER

1 adet haşlanmış yumurta sarısı
10-15 dal ıspanak
Hakiki zeytinyağı



▶▷▶ YAPILIŞI

Ispanaklar sirkeli suda bekletilir, yıkanır ve süzülür. Ispanaklar buharda ya da suda pişirilir. Yumurta haşlanır ve sadece yumurtanın sarısı kullanılır. Ispanaklar piştikten sonra ezici ile ezilir ve içerisine yumurta sarısı da eklenip püre haline getirilir. Üzerine hakiki zeytinyağı damlatılır.

NOT: Özellikle de demir eksikliğine bağlı kansızlık problemi olan bebeklerin beslenmesinde ıspanağa mutlaka yer verilmelidir. 8. Aydan itibaren ıspanak kullanılabilir. Dilerseniz bu tarife biraz sıcak su katarak çorba kıvamına getirebilirsiniz. Burada dikkat edilmesi gerekilen en önemli not ise ıspanaklı bir tarifin tekrar ısıtılmaması gerektiğidir.

CamScanner ile tarandı

8 AY

SEMİZOTLU OMLET



▶▷▶ MALZEMELER

4-5 Yaprak semizotu
1 yumurta sarısı
1 tatlı kaşığı lor peynir
1 tatlı kaşığı tereyağı



▶▷▶ YAPILIŞI

Semizotu iyice yıkanır ve ufak ufak doğranır. İster buharda ister suda pişirilir. Pişen semizotu bir kaba alınır. İçerisine yumurta sarısı ve lor peyniri de eklenerek karıştırılır. Ufak bir tavaya tereyağı konulur ve eritilir. Karışım tavaya dökülür ve arkalı önlü pişirilir.

NOT: İsteğe göre farklı malzemeler eklenip çıkartılabilir. Örneğin; semizotu yerine ıspanak, brokoli, pırasa vs. gibi sebzeleri de pişirip ekleyebilirsiniz. 8. Aydan itibaren artık haşlanmış yumurta sarısından, omletlere geçilebilir. Bu nedenle bebeğinize yedirmek istediğiniz sebzeleri omlet içerisinde verebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

8 AY

KURU MEYVELİ BEBEK KEKİ



MALZEMELER

1 yumurta sarısı
Yarım çay bardağı kadar kuru meyve
1 çay bardağı yoğurt
Yarım çay bardağı hakiki zeytinyağı
Kek kıvamına gelecek kadar tam buğday unu
1 çay kaşığı kadar karbonat



YAPILIŞI

Yumurta sarısı çırpılır. İçerisine yoğurt ve zeytinyağı eklenerek karıştırılır.
Kuru meyveler isteğe göre ayrı bir yerde pişirilip ezilebilir. Ve ezildikten sonra kek karışımına eklenebilir.
Veya bu haliyle una bulanarak kek karışımına eklenebilir.
Kek kıvamına gelecek kadar un eklenir. Karbonat da eklendikten sonra karıştırılır ve kek kalıplarına konulur.
Önceden ısıtılmış 180 derece fırında pişirilir.

NOT: Kuru meyveler olarak; kuru üzüm, kuru kayısı, kuru incir gibi meyveler 8. Aydan itibaren kullanılabilir.

CamScanner ile tarandı

8 AY

TAVUKLU SEBZE ÇORBASI



MALZEMELER

1 avuç kadar tavukgöğsü
Yarım havuç
Birkaç dilim kabak
1 diş sarımsak
1 arpacık soğan
Yarım çay bardağı kadar makarna



YAPILIŞI

Tavuk haşlanır ve suyu ile beraber hazır bekletilir. Ayrı bir yerde havuç, kabak, sarımsak ve soğan beraber buharda veya suda pişirilir. Makarna da haşlanır ve suyuyla beraber tavuğa eklenir. Tüm malzemeler de aynı tencerede buluşturulur ve blender ile ezilir.
Not: Görsel malzemelerin görülmesi açısından ezilmemiş haliyle seçilmiştir. Dilerseniz bebeğiniz bu şekilde yiyebiliyorsa böyle de yedirebilirsiniz. Çorba haline getirmek istiyorsanız blender ile ezebilirsiniz. Tavuk seçimi yaparken doğal tavuk seçmeniz önerilmektedir. Doğal tavuğun pişme süresi uzun olduğu için ayrı pişirilmesi tavsiye edilmiştir. Eğer doğal tavuk ile tüm sebzeleri bir arada pişirmek istiyorsanız tavuk pişmeye yakın diğer malzemeleri eklemelisiniz. Çünkü tavuk geç pişerken sebzeler daha çabuk pişecektir ve besin değerlerinde kayıp oluşacaktır. Tavuk suyu yağlı olduğu için ekstra bir yağ kullanmanıza gerek yoktur.

CamScanner ile tarandı

8 AY

TAVUKLU ŞEHRİYE ÇORBASI



MALZEMELER

1 avuç kadar tavuk
1 yemek kaşığı tel şehriye
Yarım havuç
Ufak bir patates
Maydanoz



YAPILIŞI

Tavuk suda haşlanır ve bekletilir. Ayrı bir yerde havuç ve patates pişirilir. Pişmeye yakın birkaç yaprak maydanoz ve şehriyeler de eklenir ve pişince altı kapatılır. Tavuklar ve tavuk suyundan bu çorba içerisine eklenir. Blender yardımı ile ezilir.

Not: Görsel malzemelerin görülmesi açısından ezilmemiş haliyle seçilmiştir. Dilerseniz bebeğiniz bu şekilde yiyebiliyorsa böyle de yedirebilirsiniz. Çorba haline getirmek istiyorsanız blender ile ezebilirsiniz. Tavuk seçimi yaparken doğal tavuk seçmeniz önerilmektedir. Doğal tavuğun pişme süresi uzun olduğu için ayrı pişirilmesi tavsiye edilmiştir. Eğer doğal tavuk ile tüm sebzeleri bir arada pişirmek istiyorsanız, tavuk pişmeye yakın diğer malzemeleri eklemelisiniz. Çünkü tavuk geç pişerken sebzeler daha çabuk pişecektir ve besin değerlerinde kayıp oluşacaktır.

Tavuk suyu yağlı olduğu için ekstra bir yağ kullanmanıza gerek yoktur.

CamScanner ile tarandı

8 AY

SOĞAN ÇORBASI



MALZEMELER

1 yemek kaşığı tam buğday unu
1 su bardağı et ya da tavuk suyu
1 diş sarımsak
1 adet soğan
1 tatlı kaşığı tereyağı



YAPILIŞI

Bir ufak tencerede soğan ve sarımsak, et veya tavuk suyu ile pişirilir.
Ayrı bir yerde tereyağı eritilir ve un da eklenerek kısık ateşte karıştırarak kavrulur.
Çorbanın suyundan kavrulan una biraz koyulur ve hızlı bir şekilde topak olmadan karıştırılır.
Bu karışım da çorbaya eklenir ve blender ile ezilir.
NOT: Gazlı bebekler için bu çorba önerilmez, soğan da sarımsak da gaz yapma ihtimali olan besinlerdir. Hasta olan bebeklerde soğan ve sarımsaklı çorbalara ağırlık verilmelidir.

CamScanner ile tarandı

8 AY

ETLİ HAŞLAMA



MALZEMELER

1 avuç kadar yağsız sinirsiz kuzu eti
1 ufak patates
1 ufak havuç
1 arpacık soğan
1 diş sarımsak
Birkaç yaprak maydanoz



YAPILIŞI

Tüm malzemeler aynı tencere içerisinde pişirilebilir. Etin yağsız, sinirsiz ve kemiksiz olmasına dikkat edilmelidir. Malzemeler piştikten sonra bu şekilde yiyebilen bebekler çorba haline getirmeden de yedirilebilir. Çorba haline getirmek için blender ile ezilir. Etin kendine öz yağı olduğu için ekstradan yağ eklenmese de olur. İsteğe göre piştikten sonra üzerine hakiki zeytinyağı damlatılabilir.

NOT:8. Aydan itibaren et, balık, tavuk ürünlerine geçiş yapılabilir. Hatta bazı kaynaklarda 7. Ayda geçilebileceği de söylenmektedir. Bunun yanı sıra et suyu tavuk suyu ise 6. Aydan itibaren verilebilir.

CamScanner ile tarandı

8 AY

KIYMALI MERCİMEK ÇORBASI



MALZEMELER

1 yemek kaşığı sarı mercimek (kırmızı da olur)
1 ceviz kadar kıyma
1 arpacık soğan
1 ufak patates
1 diş sarımsak
Hakiki zeytinyağı



YAPILIŞI

Mercimekler suda bekletilip süzülür. Daha sonra tüm malzemeler aynı tencere içerisinde bir araya getirilip pişirilir. Ezici ile ezilerek çorba haline getirilir. Üzerine zeytinyağı damlatılır.

NOT: Lütfen kıymalı tariflerde kıymayı kavurmayınız. Soğan ve kıymayı normalde kendimize yaptığımız
yemeklerdeki gibi kavurmadan suda pişirmeniz tavsiye edilir. Gazlı bir bebekse üzerine biraz kimyon ekilebilir.

CamScanner ile tarandı

8 AY



İRMİKLİ PIRASA ÇORBASI

MALZEMELER

1 yemek kaşığı irmik
1-2 sap pırasa
1 tatlı kaşığı tereyağı
Et veya Tavuk suyu
1 ceviz kadar kıyma



YAPILIŞI

Tereyağı eritilir. İrmik eklenir ve çok az kavrulur. Sıcak 2 bardak et ya da tavuk suyu eklenir.
İçerisine pırasalar doğranarak eklenir.
Kıyma da konulduktan sonra pişmeye bırakılır.
NOTLAR: Pırasaların beyaz kısımları dilimlenerek kullanılmalıdır. En ince olanlar seçilmelidir.
İrmik yerine tam buğday unu da kullanılabilir.
Farklı sebzeler de eklenip çıkartılabilir.

CamScanner ile tarandı

8 AY

PANCAR ÇORBASI



▶▷▶ MALZEMELER

Yarım pancar
1 ufak patates
1 diş sarımsak
1 arpacık soğan
Hakiki zeytinyağı



▶▷▶ YAPILIŞI

Pancar buharda pişirilir. Ayrı bir yerde patates, soğan ve sarımsak ister buharda ister suda pişirilir. Pancar, patates, soğan ve sarımsak bir araya getirilerek üzerine çorba kıvamına gelecek kadar sıcak su eklenir. Blender yardımı ile tüm malzemeler ezilerek çorba kıvamına getirilir.
Üzerine hakiki zeytinyağı eklenir.

NOT: Neden pancar ayrıca buharda pişirilir? Çünkü pancar suda pişirilmesi önerilmeyen bir besindir. Çok mecbur kalınırsa suda pişirilip suyunun süzülerek kullanılması önerilmektedir.

CamScanner ile tarandı

8 AY

TAVUK KÖFTELİ SEBZE ÇORBASI



▶▷▶ MALZEMELER

1 ufak göğüs veya 1 avuç kadar tavuk kıyması
1 arpacık soğan
1 ufak yarım havuç
1 ufak yarım patates
1 yumurta sarısı
1 avuç kadar tam buğday unlu ekmek kırığı
Tam buğday unu



▶▷▶ YAPILIŞI

Tavuğun göğüs kısmını robottan geçirip kıyma haline getirebilirsiniz. Ya da güvendiğiniz bir kasaptan tavuk kıyması çektirebilirsiniz. Soğanı rendeleyip avcunuz ile sıkarak suyunu çıkartınız. Bir kap içerisinde tavuk kıyması, yumurta sarısı, soğan rendesi, ekmek kırığını bir araya getirerek yoğurunuz. Ardından top top hale getirdiğiniz köfteleri bir tepsi içerisinde una bulayarak dinlendiriniz. Bir ufak tencere içerisine patatesleri ve havuçları minik minik doğrayarak üzerini geçecek kadar su ekleyiniz. Daha sonra kaynayan tencere içerisine top köfteleri atarak pişmesini sağlayınız. En son üzerine hakiki zeytinyağı da ekleyiniz.

NOT: Tavuk kıyması şart değil normal kuzu kıyması da olur. Farklılık arayanlar için tavuk kıyması da bir alternatif olabilir.

CamScanner ile tarandı

8 AY

KÖFTELİ ÇORBA



▶▷▶ MALZEMELER

1 avuç kadar kuzu kıyma (Yağsız ve iki kez çekilmiş)
1 arpacık soğan
Yarım çay bardağı şehriye
Ufak yarım havuç
Ufak yarım patates
1 yumurta sarısı
1 avuç kadar tam buğday unlu ekmek kırığı
1 çay kaşığı ucu kadar karabiber (isteğe göre)
Tam buğday unu



▶▷▶ YAPILIŞI

Kıyma, yumurta sarısı, soğan rendesi, ekmek kırığı ve karabiber bir araya getirilerek yoğurulur ve ufak köfteler haline getirilir. Bir tepside una bulanarak bekletilir ve dinlendirilir.
Bir tencere içerisine patates ve havuç konulur. Üzerini geçecek kadar su ilave edilir. Pişmeye yakın içerisine şehriyeler de ilave edilir.
Tencerede kaynayan su içerisine top köfteler konulur ve pişmeye bırakılır.
Üzerine hakiki zeytinyağı da eklenir.

NOT: Kıyma alırken mutlaka yağsız olmasına dikkat edilmeli. İki kez çektirilmiş kuzu etinden kıyma kullanılmalı.

CamScanner ile tarandı

8 AY



TERBİYELİ MANTAR ÇORBASI

▶▷▶ MALZEMELER

4-5 adet kültür mantarı
1 ufak yarım patates
1 ufak yarım havuç
1 yemek kaşığı tam buğday unu
1 tatlı kaşığı tereyağı



▶▷▶ YAPILIŞI

Mantarlar öncelikle soyulur. Limonlu suda bekletilir. Ufak bir tencerede üzerini geçecek kadar su eklenerek kaynatılır ve bu su dökülür. Daha sonra tekrar temiz su konularak mantar, patates ve havuç pişirilmeye bırakılır.

Ayrı ufak bir yerde tereyağı eritilir ve un eklenerek kısık ateşte karıştırarak kavrulur. Çorbanın sıcak suyundan bir kepçe kadar bu una eklenip hızlıca karıştırılır. Topak olması engellenir.

Unlu karışım da çorbaya eklenir ve bir taşım kaynatıldıktan sonra altı kapatılır.

Blender ile ezilerek servise hazır hale getirilir.

CamScanner ile tarandı

8 AY

İNCE BULGURLU SEBZE ÇORBASI



MALZEMELER

2-3 çiçek karnabahar
1 ufak yarım havuç
1 ufak yarım patates
1 diş sarımsak
1 arpacık soğan
1 yemek kaşığı ince bulgur
İlikli et veya tavuk suyu
1 ceviz kadar kuzu kıyma



YAPILIŞI

Kıyma mutlaka suda pişirilmelidir.
Sebzeler buharda ya da su da pişirilir. İçerisine ince bulgur da eklenir. Piştikten sonra blender ile ezilir ve üzerine hakiki zeytinyağı damlatılır. İsteğe göre farklı mevsim sebzeleri eklenip çıkartılabilir.

NOT: İlikli et suyu veya tavuk suyu ile yaptıysanız üzerine zeytinyağı damlatmasanız da olur.
İnce bulgur yerine; irmik, pirinç, pilavlık bulgur da olur.

CamScanner ile tarandı

8 AY

KURU FASULYELİ ÇORBA



▶▷▶ MALZEMELER

1 çay bardağı kuru fasulye
1 tatlı kaşığı tam buğday unu
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 arpacık soğan
1 diş sarımsak



▶▷▶ YAPILIŞI

Kuru fasulyeleri bir gece önceden suda bekletip sabah suyu dökün. Kuru fasulye, soğan ve sarımsağı tencereye alarak üzerini geçecek kadar su koyup pişirmeye bırakın. En son pişince ufak bir tavada tereyağı eritip unu kısık ateşte kavurun. Pişen yemeğin suyundan una ekleyerek hızla karıştırın. Topak olmasını engelleyin. Tencereye bu karışımı ilave edip bir taşım kaynatın. Blender ile ezerek çorba kıvamına getirin.

NOT: Gaz sorunu olan bebekler için uygun değildir. Kuru fasulye soğan ve sarımsak gaz yapan yiyeceklerdir. Gaz sorunu var ise üzerine biraz kimyon ekebilirsiniz. Kuru fasulye yerine nohut veya barbunya da kullanabilirsiniz. Kuru fasulyenizin cinsi sert kabuklu ise ayrı bir yerde haşlayıp kabuklarını soyduktan sonra çorbaya ilave edebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

8 AY



MALZEMELER

Yarım çay bardağı kuru fasulye
1 yemek kaşığı kadar bezelye
Yarım ufak havuç
1 arpacık soğan
2-3 çiçek maydanoz
Hakiki zeytinyağı



YAPILIŞI

Kuru fasulye bir gece önceden suya konulur. Sabah suyu dökülür ve kuru fasulye haşlanır.
Havuç, bezelye, soğan beraber ister buharda ister suda pişirilir. Kuru fasulye de malzemelere eklenir. En son maydanoz da atılarak pişince kapatılır. Blender ile ezilerek çorba haline getirilir. Üzerine hakiki zeytinyağı eklenir. Bu şekilde yedirebilirim diyen annelerin ezmesine gerek yoktur.

NOT: Gazlı bir bebekse eğer bu çorba için beklenebilir veya üzerine kimyon ekilebilir.

CamScanner ile tarandı

8 AY

BULGURLU MERCİMEK ÇORBASI



MALZEMELER

1 yemek kaşığı kırmızı mercimek
1 ufak yarım havuç
1 arpacık soğan
1 diş sarımsak
Et veya tavuk suyu



YAPILIŞI

Bulgur ve mercimekler yıkanıp süzülür. Havuç, patates, soğan, sarımsak, bulgur ve mercimekler ufak bir tencerede üzerini geçecek kadar su eklenir ve pişirilir. Eklenecek olan suyun birazı normal su birazı ise et veya tavuk suyu olabilir. İsteğe göre sebzeleri buharda pişirebilirsiniz. Ayrı bir yerde de mercimekle bulguru suda pişirebilir ve tüm malzemeleri bir araya getirebilirsiniz.

NOT: Farklı sebzeler eklenip çıkartılabilir. Örneğin; bebeğinizin sevmediği bir sebzeden birkaç dilim içine atabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

8 AY

SEBZELİ BALIK ÇORBASI



MALZEMELER

Yaklaşık 50 gram, bir avuç kadar tercih edilen balık
2-3 çiçek brokoli
Yarım havuç
1 diş sarımsak
Birkaç dilim patates
1 tatlı kaşığı un
1 tatlı kaşığı tereyağı



YAPILIŞI

Balıkta kılçık olmamasına özen gösterilmelidir. Güzelce temizlendikten sonra balık suda haşlanır.
İçerisine tüm malzemeler de eklenerek beraber haşlanır.
Ayrı bir yerde 1 tatlı kaşığı tereyağında 1 tatlı kaşığı un kavrulur. Çorbanın suyundan sıcakken bir kepçe kadar bu karışıma ilave edilir ve kısık ateşte hızlıca karıştırılır. Bu karışım pişen çorbaya eklenir.
Daha sonra tenceredeki tüm malzemeler ezici ile ezilir ve çorba haline getirilir.

NOT: Balık seçimi yaparken bebekler için dip balık seçilmemesi en uygunudur. Genelde en fazla önerilen balık çeşidi bebekler için somon balığıdır. Mevsiminde yedirilmelidir. Görseldeki gibi yiyebilen bebekler için blender ile ezmeye gerek yoktur.

CamScanner ile tarandı

8 AY

MISIR ÇORBASI



MALZEMELER

1 çay bardağı kadar haşlanmış mısır tanesi
1 yemek kaşığı tam buğday unu
2 su bardağı sıcak su (1 su bardağını ilikli kemik suyu ya da tavuk suyu da koyabilirsiniz)



YAPILIŞI

Mısırı evde haşlayıp bıçak yardımı ile tanelerini ayırın. Bir ufak tencerede tereyağını eritin. Üzerine 2 su bardağı sıcak su ekleyerek kısık ateşte hızlıca karıştırın. Mısırları da içerisine ekleyerek bir taşım kaynatın. Taneli olarak yedirmek istemeyen annelerimiz blender ile ezebilir.

NOT: Hazır konserve mısır tercih etmeyin. Yazın mısır haşlayarak bıçak yardımı ile tanelerini ayırın ve buzdolabı poşetlerine birer avuç kadar koyup buzlukta muhafaza edin. Böylelikle hem bebeğinizin yemeklerinde hem de kendi yemeklerinizde kullanabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

8 AY

MISIRLI HAŞLAMA



▶▷▶ MALZEMELER

1 avuç evde haşlanmış mısır tanesi
1 avuç kadar yağsız sinirsiz kuzu eti
1 ufak yarım havuç
1 ufak yarım patates
1 diş sarımsak
1 arpacık soğan



▶▷▶ YAPILIŞI

Mısır haşlanır ve bıçak yardımı ile taneleri alınır. Bir tencere içerisinde diğer tüm malzemeler konulur ve üzerini geçecek kadar su da eklenerek pişirilir. Piştikten sonra mısır taneleri de eklenir ve blender ile ezilerek çorba haline getirilir. Bu şekilde yedirebilirim diyen anneler blender ile ezmeden yemek şeklinde de yedirebilir.

CamScanner ile tarandı

8 AY



CİĞERLİ SEBZE PÜRESİ

▶▷▶ MALZEMELER

Yarım ufak patates
Yarım ufak kabak
Yarım ufak havuç
1 avuç kadar kuzu ciğeri



▶▷▶ YAPILIŞI

Kuzu ciğerinin zarı soyulur. Bir tencere içerisinde tüm malzemeler bir araya getirilir ve üzeri geçene kadar su eklenir. Su içerisinde piştikten sonra ister çatal yardımı ile ister blender ile ezilir. Üzerine hakiki zeytinyağı eklenir.

NOT: Kuzu ciğeri ya da tavuk ciğeri de olur. Mutlaka taze günlük olmasına dikkat edilmelidir. Güvenilen bir yerden temin edilmelidir.
Yaz mevsimindeyseniz yeşil kabak, kış mevsimindeyseniz balkabağı kullanabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

8 AY

EKMEK KÖFTESİ



▶▷▶ MALZEMELER

1 Yumurta sarısı
1 arpacık soğan
1 diş sarımsak
Köfte kıvamı kadar tam buğday ekmek içi
Maydanoz



▶▷▶ YAPILIŞI

Tüm malzemeler bir araya getirilir ve yoğurulur. Köfte kıvamına getirilir. Tost makinesine yağlı kağıt serilir. Üzerine birkaç damla zeytinyağı damlatılır. Köfteler kısık ayarda arkalı önlü pişirilir.

NOT: Bebeğinize evde tam buğday unlu ekmek yapabilirsiniz. Bu ekmeği soğuyunca robottan geçirip cam kavanozda dolaba koyabilirsiniz. Bayatlamaya yakın da bu tarz köfteler ile değerlendirebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

8 AY

ANNE KÖFTESİ



▶▷▶ MALZEMELER

1 avuç kadar kuzu kıyma (yağsız, sinirsiz)
1 yumurta sarısı
Maydanoz
1 arpacık soğan
1 çay kaşığı ucuyla kimyon
Köfte kıvamına gelecek kadar tam buğday unlu ekmek içi



▶▷▶ YAPILIŞI

Tüm malzemeler yoğurulur. Top top hale getirilir ve biraz dinlendirilir.
Bir ufak tencere içerisine su konur ve kaynatılır. Birkaç damla da zeytinyağı eklenir.
Su kaynayınca köfteler içerisine atılır.
Bu sayede yumuşacık ve sağlıklı köfteler hazırlanır.

NOT: Lütfen köfteleri yağda kızartmayalım. Bu usulde pişince hem daha yumuşak hem daha sağlıklı oluyor. Kızartınca hem besin değeri düşüyor hem yağ çekiyor hem de dışı kuru içi yumuşak kalıyor. Suda piştiğinde ise yumuşacık köfteleri bebekler daha rahat yiyebiliyor.

CamScanner ile tarandı

8 AY

BALIK KÖFTESİ



▶▷▶ MALZEMELER

1 avuç kadar balık
1 yumurta sarısı
1 arpacık soğan
Köfte kıvamına gelecek kadar tam buğday unu ekmek içi
Maydanoz ya da dereotu



▶▷▶ YAPILIŞI

Balık güzelce temizlenir, buharda ya da suda pişirilir. Kılçığı kalmadığına emin olunur. Bir kap içerisinde soğan rendesi, yumurta sarısı, balık, ince doğranmış maydanoz ya da dereotu eklenir. Malzemelere köfte kıvamına gelecek kadar ekmek içi eklenir. Köfteler yoğurulur ve şekil verilerek bekletilir. Tost makinesine yağlı kağıt konulur. Biraz zeytinyağı damlatılır ve arkalı önlü olarak kısık ayarda pişirilir.

NOT: Balık seçimi yaparken mutlaka mevsim balığı olmasına özen gösterilmelidir. Bebeklere dip balığı hariç bütün balıklar verilebilir. En çok kullanılan balıklar somon, levrek, palamut, çupra gibi balıklardır. Doktorunuzun tavsiyesi ile balık tercihi yapmanızı rica ederiz.

CamScanner ile tarandı

8 AY

BEBEK TÜRLÜSÜ



MALZEMELER

Yarım çay bardağı nohut
1 ceviz kadar kıyma
Yarım küçük kabak
Yarım küçük havuç
1 arpacık soğan
1 diş sarımsak
Hakiki zeytinyağı



YAPILIŞI

Nohut bir gece önceden suda bekletilir. Sabah suyu dökülür ve kıyma ile beraber haşlanır. Ayrıca sebzeler buharda ya da suda pişirilir. Tüm malzemeler bir araya getirilir ve üzerine hakiki zeytinyağı eklenir. Bu şekilde yedirmek isteyen anneler yedirebilir. İsteyen anneler ezerek yanında yoğurt ile beraber yedirebilir. Ya da ezdikten sonra biraz sıcak su ilave ederek çorba haline getirebilir.

NOT: Gazlı bebekler için uygun değildir. İsteğe göre kimyon ekilebilir.

CamScanner ile tarandı

8 AY

BALIK KROKET



▶▷▶ MALZEMELER

1 adet ufak boy balık
1 yumurta sarısı
Ev yapımı tam buğday unlu ekmek kırığı
Tam buğday unu



▶▷▶ YAPILIŞI

Balıklar görseldeki gibi ince uzun kesilir. Parmak boyunda olan balıklarda kılçık kalmadığına dikkat edilmelidir.
Bir kap içerisinde yumurta sarısı çırpılır.
Balıklar önce yumurta sarısına daha sonra da una ve ekmek kırıklarına bulanır.
Fırın tepsisine yağlı kağıt serilir.
Birkaç damla yağ damlatılır.
Kroketler dizilir ve 200 derece fırında arada çevirerek pişirilir.

NOT: BLW beslenmesinde parmak besinlerin rolü büyüktür. Balık sevmeyen bebeklere alternatif olarak sunulabilir.

CamScanner ile tarandı

8 AY

FIRINDA SOMON



MALZEMELER

Görseldekinin bir tanesi kadar somon balığı
1 ufak patates
Defne yaprağı
Hakiki zeytinyağı



YAPILIŞI

Somon balığı biraz zeytinyağına bulanıp dolapta dinlendirilir. Fırın tepsisine yağlı kağıt serilir. Somon balığı, patates ve istenen tüm sebzeler eklenir. Üzerine defne yaprağı da konulur. 190-200 derece fırında pişirilir. İsteğe göre yağlı kağıt serili olan tost makinesinde de pişirilebilir.
Zeytinyağı hariç tüm malzemeler buharda pişirilebilir.
Zeytinyağı hariç tüm malzemeler suda da pişirilebilir.

NOT: Farklı mevsim balıkları da bu 4 şekilde de pişirilebilir. En çok önerilen balık somon olduğu için tarif bu şekildedir. Balığı kızartmadan bu 4 şekilden biriyle sağlıkla
hazırlayabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

8 AY

TAVUKLU BULGUR PİLAVI



MALZEMELER

1 çay bardağı pilavlık bulgur
1 arpacık soğan
2-3 dilim kapya kırmızı biber
1 avuç kadar tavuk
2 çay bardağı sıcak tavuk suyu



YAPILIŞI

Ufak bir tencereye yıkanıp süzülen bulgur konulur. Sıcak su eklenir ve kısık ateşte bulgurlar pişirilir. Ayrı bir yerde minik minik doğranan soğan, kırmızı biber ve tavuk beraber haşlanıp pişirilir. Tüm malzemeler bir araya getirilir.

NOT: Öncelikle malzemeleri suda pişirip bu sıcak su ile bulguru pişirebilirsiniz.
Farklı sebzeler eklenip çıkartılabilir.
Eğer bebeğiniz henüz pütürlü gıdaları yiyemiyorsa bu kesinlikle bir eksiklik değildir. Zamanla alışacaklardır. Bu nedenle bu şekilde hazırlayıp biraz daha fazla su ekleyerek blender ile ezip çorba olarak da verebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

8 AY

ERİKLİ KAVANOZ MAMA



▶▷▶ MALZEMELER

3 adet erik
1 yemek kaşığı irmik
1 su bardağı su



▶▷▶ YAPILIŞI

Erikler yıkanır ve çekirdekleri çıkartılır.
Ufak bir tencerede üzerini geçecek kadar su eklenir ve pişirilir.
Pişince blender ile ezilir.
Ayrı bir yerde 1 yemek kaşığı irmik 1 su bardağı su ile pişirilir.
Pişince erikler de içine eklenir ve karıştırılır.
Sıcakken kavanozun kapağı kapatılır.
Ilınınca dolaba konulabilir. 2 gün muhafaza edilebilir.
Yedirilmek istenince dolaptan çıkartılıp ılınması beklenir.

NOT: Farklı meyveler ile denenebilir. Meyveler genelde kararma, sulanma ve ekşime yapabileceği için maksimum 2 günden fazla bekletilmese iyi olur. Hatta günlük yapılıp yedirilirse daha vitaminli olur.

CamScanner ile tarandı

8 AY

PANCARLI KAVANOZ MAMA



▶▷▶ MALZEMELER

1-2 dilim pancar
1 yemek kaşığı tam buğday unu
1 su bardağı su



▶▷▶ YAPILIŞI

Pancarlar buharda pişirilir. Ayrı bir yerde 1 yemek kaşığı tam buğday unu ile 1 su bardağı su pişirilir. Pancar püre haline getirilir ve unlu karışıma eklenir.

NOT: Neden pancar ayrıca buharda pişirilir? Çünkü pancar suda pişirilmesi önerilmeyen bir besindir. Çok mecbur kalınırsa suda pişirilip suyunun süzülerek kullanılması önerilmektedir.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

BALLI MUZLU KAHVALTI



▶▷▶ MALZEMELER

3-4 adet ev yapımı bebe bisküvisi
Yarım muz
1 Tatlı kaşığı bal
1 çay kaşığı ceviz rendesi
1 çay kaşığı rüşeym(isteğe göre)



▶▷▶ YAPILIŞI

Bebe bisküvileri ufalanır. Biraz sıcak süt ile ıslatılır.
Muz ezilir bisküvilerin üzerine konulur.
Üzerine bal da eklenir. En son ceviz ve rüşeym de eklenerek sağlıklı, enerji deposu bir kahvaltı hazırlanmış olur.

NOT: Ceviz alerjen bir besindir. Bu nedenle 1 yaş üzeri olarak önerilmektedir. Daha erken başlayan annelerimiz eğer 3 gün kuralı ile deneyip herhangi bir alerjik reaksiyon görmedilerse bir sıkıntı yoktur.
Bal alerjen bir besindir bu nedenle 1 yaş öncesi yasaklı gıdalar arasında yer alır. Bal alırken mutlaka güvenilir yerlerden temin etmeniz ve miktarını çok aşmamanız gerekmektedir.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

DOYURUCU KAHVALTI



▶▷▶ MALZEMELER

1 adet yumurta
Yarım çay bardağı süt
1 tatlı kaşığı ev yapımı lor peyniri
1 tatlı kaşığı tereyağı



▶▷▶ YAPILIŞI

Küçük bir tavada tereyağı eritilir. Ayrı bir yerde 1 yumurta, süt, lor peyniri karıştırılır. Tereyağı eriyince malzemeler tavaya dökülür. Karıştırarak pişirilir.

NOT: 1 yaşını geçen bebekler artık 1 yumurtanın hem beyazını hem sarısını yiyebilirler. Ama yumurta beyazı alerjen bir besindir. 3 gün kuralı ile denenmelidir.
1 yaşını geçen bebekler (alerjisi yoksa) sütlü tariflere geçebilir. İnek sütü 1 yaş öncesi önerilmez ama yoğurt, peynir gibi başkalaşım geçiren besinleri tüketebilirler.

CamScanner ile tarandı

BESLEYİCİ KAHVALTI



▶▷▶ MALZEMELER

Yarım muz
1 tatlı kaşığı bal
1 yemek kaşığı yulaf ezmesi
1 su bardağı su
1 çay kaşığı ceviz rendesi
1 çay kaşığı rüşeym



▶▷▶ YAPILIŞI

Yulaf ezmesi bir cezve içerisinde su ile pişirilir. Altı kısık ocakta karıştırarak pişirilen yulaf ezmesi bir kaseye konulur. Üzerine ezilen muz eklenir ve karıştırılır. Ceviz rendesi ve isteğe göre rüşeym de eklenir.

NOT: Yulaf ezmesi yerine irmik ya da tam buğday unu da kullanılabilir.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

SÜTLÜ KAHVALTI



MALZEMELER

1 adet yumurta
1 su bardağı süt
1 yemek kaşığı yulaf ezmesi
Yarım muz



YAPILIŞI

Yulaf ezmesi ile süt beraber pişirilir.
Yulaf ezmeleri pişince ezilen muz ile birleştirilir.
1 yumurta haşlanır ve ezilir.
Karışıma eklenir.

NOT: Süt eğer açık süt ise mutlaka kaynatılmalı ve ılınması beklenmelidir. Süt pastörize veya günlük süt ise bu haliyle kullanılabilir.

İnek sütü yerine badem sütü, yulaf sütü veya su kullanılabilir.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

ŞEKERSİZ ÇİLEK REÇELİ



▶▷▶ MALZEMELER

Yarım kilo çilek
1 Kilo tatlı kırmızı elma



▶▷▶ YAPILIŞI

Elmalar yıkanır, soyulur ve dilimlenir. Çekirdek kısımları çıkartılır. Katı meyve sıkacağında elmaların suyu çıkartılır. Bir tencere içerisine elma suyu konulur ve kaynatılmaya başlanır. İçerisine temizlenip yıkanan çilekler eklenir. Suyu çekene kadar pişirilir. Piştikten sonra blender yardımı ile ezilir.

NOT: Ev yapımı şekersiz, doğal ve oldukça sağlıklı bir marmelat elde edebilmek çok kolaydır. Marketlerdeki hazır reçeller, katkı maddesi ve şeker ilaveli olduğu için bebek beslenmesinde önerilmemektedir. Bu nedenle kahvaltıları daha tatlı hale getirmek için bu şekilde marmelatlar hazırlanabilir.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

ŞEKERSİZ PORTAKAL REÇELİ



▶▷▶ MALZEMELER

10 adet portakal
1 yemek kaşığı bal
1 çubuk tarçın



▶▷▶ YAPILIŞI

Portakallar öncelikle sirkeli suda bekletilir. Portakalların kabukları soyulur. İnce ince dilimlenir ve üzerini geçecek kadar su koyularak kaynatılır. Kaynayan su dökülerek yeniden temiz su koyulup kaynatılır ve bu su da dökülür. Bunun yapılmasının nedeni ise bilindiği üzere portakal kabuklarının acılığının gitmesi içindir. Ayrı bir yerde 10 adet portakalın 5'inin suyu sıkılır, 5'inin de içi ufak ufak doğranır. Artık portakal kabukları, portakalın içi ve suyu bir araya getirilip kaynatılabilir. İsteğe göre bu kaynama aşamasında çubuk tarçın konulabilir. Daha sonrasında ocaktan alınıp ılındığında içerisine bal eklenebilir.

NOT: Genel kanı görmüş şekersiz portakal reçeli tarifi bu şekildedir. Fakat isteğe göre kabukları konulmadan da yapılabilir. Bazı tariflerde "kaynatılırken içerisine pekmez ekleyin" ibaresi görseniz de lütfen bebeklerinize reçel yaparken pekmezi ısıya maruz bırakmayın.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

ÇİLEKLİ ARA ÖĞÜN



▶▷▶ MALZEMELER

3-4 adet çilek
1 kase ev yapımı yoğurt
3-4 adet ev yapımı bebe bisküvisi
1 çay kaşığı ceviz rendesi
1 çay kaşığı ruşeym



▶▷▶ YAPILIŞI

Bebe bisküvileri ufalanır ve yoğurdun içerisine eklenir. Çilekler çatal ile ezilir ve yoğurda katılır. Üzerine ceviz rendesi ve isteğe göre rüşeym eklenir.

NOT: Bebeklerinizin ara öğünlerinde yoğurtlu karışımlara yer verebilirsiniz. Marketlerdeki hazır meyveli yoğurtlar yerine evinizde sağlıklı meyveli yoğurtlar hazırlamak mümkündür. Tüm mevsim meyveleri ile bu şekilde ara öğünler hazırlanabilir.

Yoğurt yerine badem yoğurdu ya da yulaf posası kullanılabilir. İkisinin tarifi de kitabımızda mevcuttur.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

MEYVE ŞÖLENİ



▶▷▶ MALZEMELER

1 kase ev yapımı yoğurt
1 tatlı kaşığı ev yapımı labne peynir
İstenilen mevsim meyveleri
1 çay kaşığı ceviz rendesi
1 çay kaşığı isteğe göre rüşeym



▶▷▶ YAPILIŞI

Yoğurt ile labne peynir karıştırılır. İstenilen meyveler ezilir ve bu karışıma eklenir. Üzerine ceviz ve rüşeym isteğe göre eklenir.

NOT: Labne ve yoğurt birleştiğinde marketteki hazır meyveli yoğurtların kıvamına ulaşmak mümkün oluyor. Burada yoğurdun çok sulu olmamasına, ekşi olmamasına dikkat edilmelidir. Görseldeki meyveler dışında istediğiniz meyveleri de kullanabilirsiniz. İncir ve nar 1 yaşından sonra verilebilen meyvelerdir. Nar verilmek isteniyorsa bir süzgeçte ezerek suyunu çıkartabilirsiniz. İncir vermek istiyorsanız kabuklarını soyarak içini çatalla ezebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

YULAFLI MEYVE SAATİ



MALZEMELER

1 yemek kaşığı yulaf ezmesi
1 su bardağı süt
Tercih edilen mevsim meyvesi



YAPILIŞI

Yulaf ezmesi bir su bardağı süt ile kısık ateşte karıştırarak pişirilir.
Ayrı bir yerde istenilen meyveler ezilir.
Yulaf ezmesi ılınınca içerisine meyveler eklenir.

NOT: Yulaf ezmesi sıcakken meyveleri eklemeyiniz. Aksi halde meyvelerde; ekşime, sulanma ve kararma olabilir. Bu nedenle ılınmasını beklemeniz tavsiye edilir.
Meyvelerin buzlukta saklanmasını önermiyorum.
Mevsiminde hangi meyve var ise taze haliyle verilmesi daha vitaminli ve sağlıklıdır.

Süt yerine badem sütü ya da yulaf sütü kullanılabilir.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

KESTANELİ MAMA



▶▷▶ MALZEMELER

2-3 adet kestane
1 yemek kaşığı tam buğday unu veya keçi boynuzu unu
1 su bardağı su



▶▷▶ YAPILIŞI

Kestaneler soyulur ve haşlanır.
Haşlanan kestaneler ezilir.
Ayrı bir yerde 1 su bardağı su ile un pişirilir.
Tüm malzemeler bir araya getirilir.

NOT: Keçi boynuzu unu 10. Aydan sonra verilebilen oldukça sağlıklı ve diğer unlara göre lezzetli bir undur. Rengi kakaoyu andırdığı için kakao yerine tüm mama ve hamur işlerinde rahatlıkla kullanılabilir. Sadece bebeklerinizin mamalarında değil kendi hamur işlerinizde de kullanabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

MEYVELİ SMOOTHİE



▶▷▶ MALZEMELER

3-4 adet çilek (farklı meyveler de olur)
Yarım muz
1 bardak süt
1 yemek kaşığı ev yoğurdu
1 tatlı kaşığı bal



▶▷▶ YAPILIŞI

Tüm malzemeler derin bir kaba konularak blender ile karıştırılır.

NOT: Bebekleriniz için farklı meyveler ile smoothie hazırlamanız mümkündür. Mevsim meyvelerinin kullanılması önerilmektedir. Bal konulmasa da olur. İstenilen tüm farklı meyveler ile yapabilmek mümkündür.

Süt yerine badem sütü veya yulaf sütü kullanılabilir. Yoğurt yerine badem yoğurdu kullanılabilir. Hepsinin tarifi kitabımızda mevcuttur.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

KABIZ BEBEKLERE ÖNERİLER



▶▷▶ MALZEMELER

1 adet taze incir
1 yemek kaşığı yulaf ezmesi
1 su bardağı su
2 yemek kaşığı yoğurt



▶▷▶ YAPILIŞI

Yulaf ezmesi bir bardak su ile kısık ateşte pişirilir. Pişince ılınması beklenir ve içerisine yoğurt eklenerek karıştırılır. Daha sonra taze incirin kabuğu soyulur. Ezilerek karışımın içerisine katılır.

NOT: Kuru kayısı, gün kurusu 8. Aydan itibaren kabız bebekler için idealdir. Kuru kayısılar haşlanıp ezilerek bu tarifte incir yerine kullanılırsa 8. Aya uygun hale gelir. Bebeğiniz kabız ise bir süre; patates, havuç, pirinç, muz ve pirinç unu gibi besinler vermemelisiniz. Yemeklerinde hakiki zeytinyağı kullanmalısınız.

Yoğurt yerine badem yoğurdu kullanılabilir.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

PORTAKALLI MERCİMEK ÇORBASI



▶▷▶ MALZEMELER

Yarım çay bardağı mercimek
Yarım portakal
1 arpacık soğan
1 ufak yarım patates
Hakiki zeytinyağı



▶▷▶ YAPILIŞI

Mercimek, ufak ufak doğranan soğan ve patates, yarım portakal suyu hepsi bir arada tencereye konulur. Üzerini geçecek kadar da su eklenir. Pişmeye bırakılır. Piştikten sonra blender ile ezilir ve üzerine hakiki zeytinyağı damlatılır.

NOT: Çorba içiremiyorum, sebze yediremiyorum diyen anneler için meyveler bazen kurtarıcı olabiliyor. Özellikle de kış aylarında C vitamini kaynağı olarak kullanılabilir. Hastalıklara karşı ve bağışık güçlendirici olarak mutlaka denemeniz tavsiye edilir. Portakalın çok ekşi olmaması ve sulu olması tercih edilmelidir. Portakal yerine piştikten sonra limon da damlatabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

MOR LAHANA ÇORBASI



MALZEMELER

1 avuç kadar dilimlenmiş mor lahana
1 yarım havuç
1 arpacık soğan
1 diş sarımsak
1 ufak yarım patates
Hakiki zeytinyağı



YAPILIŞI

Tüm malzemeler bir araya getirilir. Bir tencere içerisinde üzeri geçene kadar su konularak pişmeye bırakılır. Piştikten sonra blender ile ezilir ve üzerine hakiki zeytinyağı eklenir. İsteğe göre tüm malzemeler buharda pişirilip ezilebilir ve bu şekilde de yedirilebilir. Ya da üzerine sıcak su eklenip çorba kıvamına getirilebilir.

NOT: Lahana türü besinler (mor lahana, brüksel lahanası, beyaz lahana) 1 yaş üzerinde verilmelidir. Bunun nedeni ise gaz yapma ihtimali olmasından kaynaklanmaktadır. Farklılık arayan annelerimiz bu çorbayı deneyebilirler.

CamScanner ile tarandı

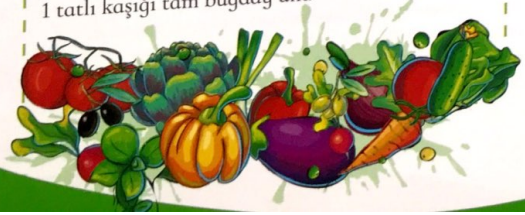
1 YAŞ

SÜTLÜ YAZ MEVSİMİ ÇORBASI



MALZEMELER

1 yemek kaşığı kadar bezelye
2-3 adet taze fasulye
Yarım ufak havuç
Yarım ufak patates
Birkaç yaprak maydanoz
1 su bardağı süt
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tam buğday unu



YAPILIŞI

Sebzeler buharda ya da suda pişirilir. Ayrı bir yerde tereyağı eritilir, un eklenir ve kısık ateşte karıştırarak kavrulur. 1 su bardağı süt unun üzerine konulur ve topak olmaması için hızlıca karıştırılır. Pişen sebzeler ile bu karışım bir araya getirilir. Çorba kıvamına gelecek kadar sıcak su eklenebilir. Blender ile ezilir. Üzerine hakiki zeytinyağı eklenir.

NOT: Farklı sebzeler eklenip çıkartılabilir.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

SÜTLÜ KIŞ MEVSİMİ ÇORBASI



▶▷▶ MALZEMELER

2-3 çiçek brokoli
2-3 çiçek karnabahar
2-3 dilim kereviz
Yarım ufak havuç
1 tatlı kaşığı tam buğday unu
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 su bardağı süt



▶▷▶ YAPILIŞI

Sebzeler buharda ya da suda pişirilir. Ayrı bir yerde tereyağı eritilir, un eklenir ve kısık ateşte karıştırarak kavrulur. 1 su bardağı süt unun üzerine konulur ve topak olmaması için hızlıca karıştırılır. Pişen sebzeler ile bu karışım bir araya getirilir. Çorba kıvamına gelecek kadar sıcak su eklenebilir. Blender ile ezilir. Üzerine hakiki zeytinyağı eklenir.

NOT: Her zaman mevsimine uygun sebze ve meyveler kullanmanız tercihimizdir. Bazı sebzeler buzlukta saklanabilir. Bu şekilde de farklı tatlar ve tarifler üretebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

DOMATESLİ MERCİMEK ÇORBASI



▶▷▶ MALZEMELER

1 çay bardağı kırmızı mercimek
1 domates
1 diş sarımsak
1 arpacık soğan
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tam buğday unu
İlikli kemik suyu veya tavuk suyu



▶▷▶ YAPILIŞI

Mercimekler ilikli kemik suyu veya tavuk suyu ile pişirilir.
Ayrı bir yerde tereyağı eritilir. Un eklenerek kısık ateşte karıştırarak kavrulması sağlanır. Üzerine 1 domates rendesi eklenir ve pişirilir. Pişen mercimek ile domatesli karışım birleştirilir. Blender ile ezilir. Çorba kıvamına geldiyse bu şekilde yedirilebilir. Daha koyu bir kıvamda ise üzerine sıcak su ekleyerek çorba kıvamına getirilir.

NOT: Domates alerjen bir besindir. Bu nedenle 1 yaş sonrasında kullanılmalıdır. Eğer daha erken denediniz ve bir alerjik reaksiyon görmediyseniz o halde sorun yoktur.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

SÜTLÜ MANTAR ÇORBASI



▶▷▶ MALZEMELER

1 yemek kaşığı tam buğday unu
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 su bardağı süt
4-5 adet kültür mantarı



▶▷▶ YAPILIŞI

Mantarlar öncelikle soyulur. Limonlu suda bekletilir. Ufak bir tencerede üzerini geçecek kadar su eklenerek kaynatılır ve bu su dökülür. Daha sonra tekrar temiz su konularak küçük küçük dilimlenen mantar pişirilir. Ayrı bir ufak tencerede tereyağı eritilir. Üzerine un konularak kısık ateşte hızlı hızlı kavrulur. Üzerine süt de eklenir ve topaklanmaması için hızla karıştırılır. Mantarların piştiği tencereye ilave edilir ve bir taşım kaynatılır.

NOT: Mantarları bu şekilde yiyemez derseniz blender ile ezebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

PORTAKALLI HAVUÇ PÜRESİ



MALZEMELER

1 Adet portakal
1 adet havuç
1 diş sarımsak kadar çiğ zencefil



YAPILIŞI

Havucu soyup buharda ya da suda pişirin.
1 adet portakalı soyarak pişen havuçla beraber blender ile ezin.
1 diş sarımsak boyutu kadar zencefili içerisine rendeleyin.
NOT: Özellikle de kış aylarında bol C vitamini içeren bu mamayı bebeklerinize 1 yaşından sonra verebilirsiniz. Bu sayede hem bağışıklık sistemi kuvvetlenir hem hastalıklara karşı direnç kazanır. Bebeğinizin günlük kazanması gereken C vitaminini de elde etmiş olursunuz. Portakal, mandalina gibi meyveler alerjen yapısı yüksek olduğu için 1 yaş sonrası önerilmektedir. Zencefil zorunlu değildir, isteğe göre konulmayabilir. Farklı sebzeler ile meyveleri eşleştirerek değişik tatlar elde edebilirsiniz. Öncelikle her besini 3 gün kuralı ile denemeyi unutmadan karışımlara geçebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

6 AY

MUZLU SMOOTHİE



▶▷▶ MALZEMELER

1 ufak muz
1 su bardağı yoğurt
1 çay bardağı yoğurt suyu



▶▷▶ YAPILIŞI

Tüm malzemeler bir araya getirilir. Derin bir kapta blender ile ezilir. Bu şekilde bebeğinize istediğiniz meyveler ile hazırlayıp içirebilirsiniz.

▶▷▶ BEBEKLERE FAYDALARI

İshal bebeklere muz önerilmektedir.
Potasyum içermektedir.
Soğuk algınlığı gibi durumlarda direnç sağlar.
İştah açıcıdır.
Kalsiyum kaynağıdır.
Kemikleri güçlendirir.
Zihin açar, zekayı geliştirir.
Astım riskini azaltır.
Tok tutar ve kilo aldırıcıdır.

CamScanner ile tarandı

6 AY



ÖKSÜRÜK KESEN KÜR

Bebeklerin özellikle de kış aylarında öksürük ile tanışması çok rastlanan bir durumdur. İlaç kullanmadan tedavi etmek isteyen anneler için en bilinen yöntem kuşkusuz ki pekmezli kürdür.

▶▷▶ YAPILIŞI

1 tatlı kaşığı tereyağı bir cezve içerisinde eritilir. Cezve ocaktan alınır ve 1 tatlı kaşığı pekmez ilave edilip karıştırılır. 1 yemek kaşığı kadar da su ilave ederek akışkan bir kıvam alması sağlanır. Bu şekilde sabah ve akşam 1'er tatlı kaşığı verilir. Öksürük geçene kadar karışımın yapılmasında sakınca görülmemektedir. Mutlaka doktorunuza danışmanızı rica ederiz. İlerleyen öksürüklerin kesilebilmesi için doktorunuzun yönlendirmesi haricinde herhangi bir kür veya ilaç kullanmamanızı tavsiye ederiz.
Pekmez seçimi yaparken; üzüm pekmezi, dut pekmezi, keçi boynuzu pekmezi veya keçiboynuzu özü kullanabilirsiniz.

▶▷▶ NOT:

Pekmezi hiçbir tarifte ısıya maruz bırakmayınız. Pekmezin ısıtılması, pişirilmesi kanserojen hale gelmesine neden olabilir. Bu nedenle hamur işleri de dahil pekmezin pişirilmesi önerilmemektedir. Bu tarifte de özellikle tereyağı eridikten sonra ocaktan alınınca pekmezin ilave edilmesi önerilmektedir.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

PAPATYA ÇAYI



Papatya çayı doktor kontrolünde verilmesi gereken rahatlatıcı bir çaydır. 6. Aydan sonra bebeklere verilebilen bir çay olmakla beraber mutlaka doktorunuza danışarak verilmesi önerilmektedir. Papatya çayı sallama, demleme çay şeklinde alınmamalıdır. Güvenilir bir aktardan temin etmek daha doğru olacaktır.

▶▷▶ YAPILIŞI

1 çay bardağı suyu cezveye alın. 1 tatlı kaşığı papatyayı içerisine koyun. Kaynadıktan sonra süzün. Ilınınca bebeğinize verebilirsiniz.

▶▷▶ BEBEKLERE FAYDALARI

Gazlı bebekler için rahatlatıcı bir çaydır.
İshal bebekler için ishali durdurma özelliği bulunur.
Soğuk algınlığı olan bebeklere faydalıdır.
Uykuya geçişi kolaylaştırır ve sakinleştirici etkisi bulunur.
Ağızda oluşan bakterileri ortadan kaldırır. Boğaz ağrılarına iyi gelir.

▶▷▶ NOT

Bebeklerde başlangıç için maksimum yarım çay bardağı kadar verilmesi idealdir. Her bitki çayında olduğu gibi papatya çayının da fazlası zararlıdır. Ölçüsünü mutlaka doktorunuza danışarak ayarlamanız önemle rica olunur.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

IHLAMUR



Bebeklere ıhlamurun 6. Ayda verilebileceği bilgisi olsa da bazı uzmanlarca + 1 yaş itibariyle verilmesi de uygun görülmektedir. Bu nedenle her bitki çayında olduğu gibi doktorunuza danışarak ıhlamur vermenizi rica ederiz.

▶▷▶ YAPILIŞI

Ihlamur çiçeklerinden bir tatlı kaşığı kadar alınır. 1 çay bardağı sıcak su içerisine eklenir.
Yaklaşık olarak 10-15 dakika demlendirilir. Demlenen ıhlamur süzülür ve ılınınca bebeklere verilebilir.

▶▷▶ NOT

Ihlamuru cezvede kaynatmayın, sıcak suda demlenmesini sağlayın. Ihlamurun yapraklarını değil çiçek kısımlarını kullanın. İlk denemelerde maksimum yarım çay bardağı kadar verilmesi uygundur.
Fazla verilmemesi gerekmektedir.

▶▷▶ BEBEKLERE FAYDALARI

Gazlı bebekler için fayda sağlar.
Hastalıklara karşı iyileştirici özelliği bulunur. Vücut direncini sağlar.
Boğaz ağrılarına ve öksürüğe iyi gelir.
Uykuya geçişi kolaylaştırır ve daha uzun bir uyku sağlar. Sakinleştirici özelliği bulunur.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

KEÇİBOYNUZU UNLU SÜT



1 yaşından sonra artık bebeğimizin süt ile tanışma zamanı geliyor. Sütü her bebeğin hemen sevmesi beklenmemektedir. Bundan dolayı onu tatlandırmak adına içerisine beyaz şeker, pekmez gibi besinler eklemek isteyen annelerimiz olabilir. Beyaz şeker bebekleriniz için uygun olmadığı gibi, süt ve süt ürünleri ile pekmezi karıştırmak da çok doğru değildir. Bunun yanı sıra markette satılan, sütün içerisine karıştırılan kakaolar da önerilmemektedir. Tüm bunların yerine keçiboynuzu unu(tozu) eklemeyi deneyebilirsiniz. Hem tatlı hem kıvamlı hem de çikolatalı görüntüsü sayesinde bebeklerinizin, çocuklarınızın oldukça ilgisini çekecektir. Keçiboynuzu unu (tozu) aktarlarda ve organik marketlerde kolaylıkla bulunabilmektedir.
1 su bardağı suya 1 tatlı kaşığı keçiboynuzu unu ekleyerek bebeğinize içirebilirsiniz. Keçiboynuzu unu(tozu) pişirilmeden de kullanılabilir. Muhallebiler, mamalar gibi tariflerde ister pişirip ister pişirmeden toz olarak üzerine döküp kullanabilirsiniz. Ayrıca kek, pankek, kurabiye gibi hamur işlerine de ekleyebilirsiniz.

▶▷▶ BEBEKLERE FAYDALARI

Öksürük ile savaşır.
Balgam söktürücüdür.
Bronşları temizler.
Kemikleri güçlendirir.
Diş ve diş etlerini sağlamlaştırır.
Kansızlığa iyi gelir.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

ÇİLEKLİ MİLKSHAKE



MALZEMELER

1 su bardağı süt
4-5 adet çilek
1 tatlı kaşığı bal



YAPILIŞI

Tüm malzemeler derin bir kap içerisinde blender ile ezilir. İstediğiniz her meyve ile yapabilirsiniz. İnek sütü alerjisi olan bebekler için badem sütü ile yapılabilir.

BEBEKLERE FAYDALARI

Bağışıklık sistemini güçlendirir.
C vitamini içermektedir.
Lifli bir besindir.
Kemik sağlığını korur.
İdrar söktürür.
Beyin fonksiyonlarını geliştirir.

NOT

Çilek alerjen bir yapıya sahiptir. Bu nedenle 1 yaş üzeri verilmelidir. Mutlaka 3 gün kuralı ile deneyerek bebeğinize vermelisiniz.

CamScanner ile tarandı

1 YAŞ

ÖKSÜRÜK KESEN KÜ



MALZEMELER

1 tutam ıhlamur çiçeği
1 dilim limon
1 elma kabuğu
1 tatlı kaşığı bal
1 dilim zencefil

YAPILIŞI

Ihlamur kullanırken çiçeklerinden bir tutam alıp kaynar 1 bardak su içinde demleyin. Diğer malzemeler (bal hariç) bir cezvede suyun içerisinde pişirin. Daha sonra hem ıhlamuru süzüp hem diğer karışımı süzüp bir araya getirin. İçerisine bal da ekleyip ılınınca bebeğinize içirebilirsiniz.



CamScanner ile tarandı