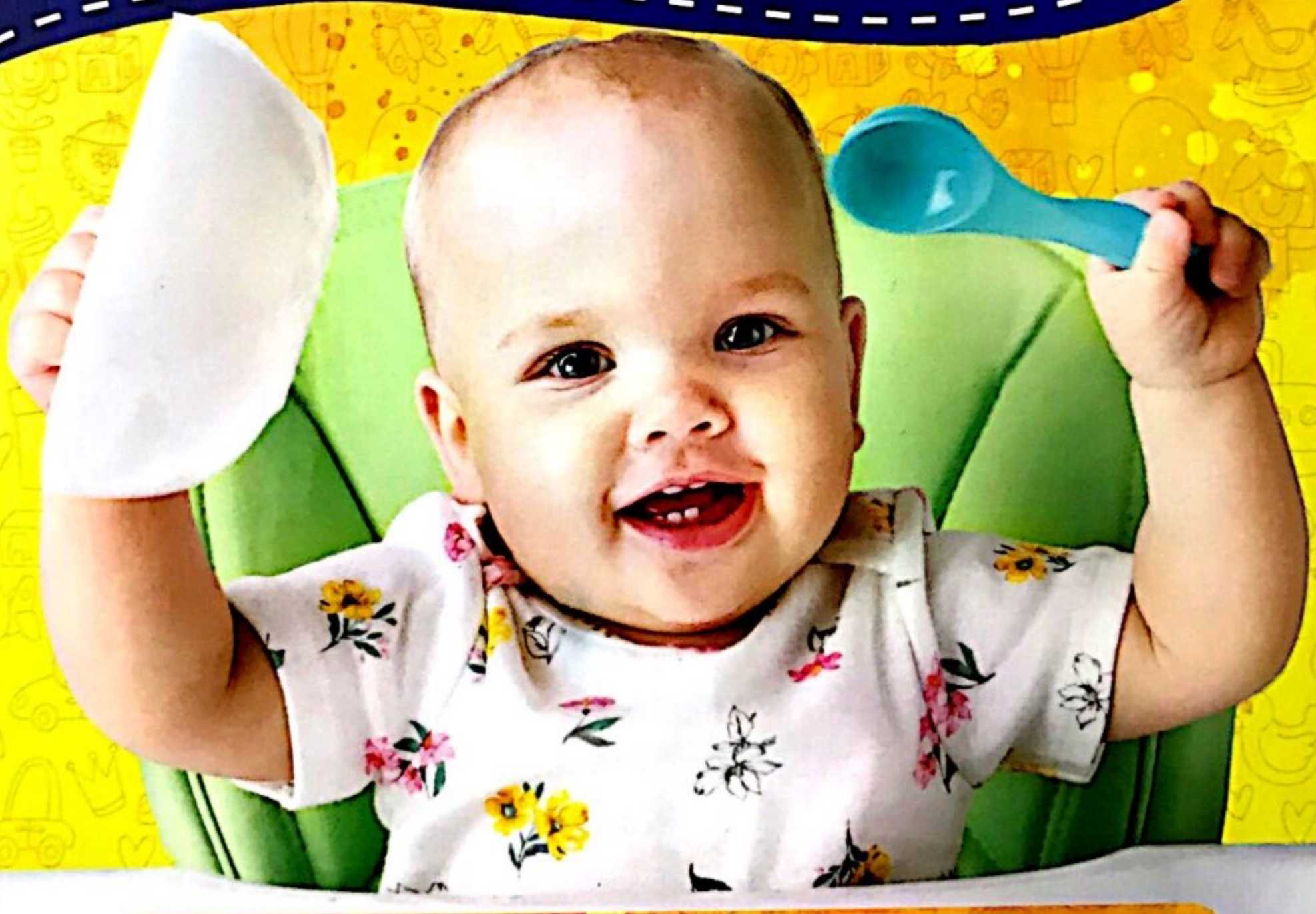
Bir anneden 6. aydan itibaren hem bebekleriniz hem de tüm aileniz için uygulanabilecek 100 adet BLW tarifi ve BLW hakkında merak ettiğiniz her şey bu kitapta sizlerle..

BEB-EK GIDA

BIRAK! KENDİ YESİN



Bebek kekleri, Mücverler, Lezzetli Toplar, Pankekler, Köfteler, Sürülebilir Soslar, Kroketler, Kurabiyeler, Bebek Krakerleri, Poğaçalar, Ekmekler

CamScanner ile tarandı
CamScanner ile tarandı

BIRAK KENDİ YESİN

ISBN: 978-605-69339-1-2

YAZAR
Hande KAŞKAŞ

GRAFİK TASARIM
Merve AKSAKA - @tthinktank

BEBEKLİK
Hande KAŞKAŞ
İnönü Mh. Ahmet Dülger Cd. No:21 Ferizli/SAKARYA
Web: www.bebeklik.com.tr
Email: bebekgida@gmail.com
1.Basım - İstanbul, 2020

BASKI
Hat Baskı Sanatları San. Tic. Ltd. Şti.
Matbaa Sertifika No: 15648

İLETİŞİM
www.bebeklik.com.tr
© Eserin her hakkı Bebeklik'e aittir.
İzinsiz yayınlanamaz.
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

CamScanner ile tarandı

İÇİNDEKİLER

NEDİR BU BLW?.....9

YEMEK YERKEN HER YER MAHVOLMAZ MI?.....12

KAŞIK GÖRÜNCE KAFASINI ÇEVİRİYOR NE YAPMALIYIM? 15

EK GIDA SAATLERİ KABUSA DÖNÜŞTÜ.....17

PÜRE Mİ BLW Mİ? 19

AİLECE SOFRAYA OTURAMIYORUZ, ÖNCE BEBEĞİMİ YEDİRİYORUM.....21

BEBEĞİM BLW İLE YEMEK YEMEK İSTEMİYOR.....24

BLW BEBEĞİ İLE RESTORANDA YEMEK YEMEK ZOR OLMAZ MI?.....25

BLW BEBEĞİ İLE MİSAFİRLİĞE GİDİNCE NE YAPACAĞIZ?.....27

YAŞITLARI İLE BERABER YEMEK SAATİ 29

CamScanner ile tarandı

TARİFLER

MÜCVERLER

OTLU MÜCVER 35
HAVUÇLU MÜCVER 36
PEYNİRLİ MÜCVER 37
BEZELYELİ MÜCVER 38
YAZ SEBZELİ MÜCVER 39
PATATESLİ KIYMALI MÜCVER 40
KIŞ SEBZELİ MÜCVER 41
KEREVİZ SEVDİREN MÜCVER 42
PIRASA MÜCVERİ 43
MANTAR MÜCVERİ 44

LEZZETLİ TOPLAR

CEZERYE TOPLARI 46
ELMALI TARÇINLI TOPLAR 47
PATATES TOPLARI 48
HURMA TOPLARI 49
KURU MEYVELİ TOPLAR 50
KAHVALTILIK TOP.....51
SEBZELİ TOP.....52
PEYNİRLİ TOP.....53
KEKLİ TOP.....54
MUZ TOPLARI.....55

BEBEK KEKLERİ

YAŞ MEYVELİ BEBEK KEKİ 57
AVOKADOLU MUZLU BEBEK KEKİ ...58
HAVUÇLU TARÇINLI BEBEK KEKİ 59
KURU MEYVELİ BEBEK KEKİ 60
RUŞEYMLİ KAHVALTILIK KEK 61
SEBZELİ KEK 62
ISPANAK KEKİ 63
KEÇİ BOYNUZU UNLU BEBEK KEKİ ..64
YULAFLI KEK 65
TENCEREDE LİMONLU FİNCAN KEKİ ..66

PANKEKLER

TARHANALI PANKEK 68
TURUNCU PANKEK 69
SARI PANKEK 70
YABAN MERSİNLİ PANKEK 71
KAHVALTILIK PANKEK 72
YEŞİL PANKEK 73
KURU MEYVELİ PANKEK 74
MANTARLI PANKEK 75
KIRMIZI PANKEK 76
KİNOALI KIYMALI PANKEK 77

CamScanner ile tarandı

CamScanner ile tarandı

TARİFLER

KÖFTELER

YER ELMASI KÖFTESİ 79
SEBZELİ KÖFTE 80
PATATESLİ TAVUK KÖFTESİ 81
BULGURLU NOHUT KÖFTESİ 82
BALIK KÖFTESİ 83
KİNOA KÖFTESİ 84
İRMİK KÖFTESİ 85
İZMİR KÖFTE 86
HAMBURGER KÖFTESİ 87
FELLAH KÖFTESİ 88

SÜRÜLEBİLİR SOSLAR

TARATOR DİP SOS 90
ZEYTİN EZMESİ 91
AVOKADO SOSU 92
KAHVALTILIK KREMA 93
ENERJİ BOMBASI SOS 94
KAHVALTILIK ACUKA 95
FISTIK EZMESİ / FINDIK EZMESİ 96
KAKAOLU FINDIK KREMASI 97
PANCARLI DİP SOS 98
ISPANAKLI DİP SOS 99

BEBEK KRAKERLERİ

MEYVELİ BEBEK KRAKERLERİ 101
ÇUBUK KRAKER 102
PEYNİRLİ ÇUBUK KRAKER 103
TARHANALI ÇUBUK KRAKER 104
ZEYTİNLİ KRAKER 105
BAHARATLI ÇUBUK KRAKER 106
KURU MEYVELİ KRAKER 107
SEBZELİ BEBEK KRAKERİ 108
KEÇİBOYUNUZU UNLU BEBEK KRAKERİ..109
KURUYEMİŞLİ KRAKER 110

KROKETLER

PATATES KROKETİ 112
TAZE FASULYE KROKET 113
DOLGULU PATATES KROKET 114
BALIK KROKET 115
PIRASA KROKET 116
TAVUK KROKET 117
ISPANAKLI KROKET 118
BROKOLİLİ KROKET 119
ETLİ KROKET 120
MANTARLI OTLU KROKET 121

CamScanner ile tarandı

TARİFLER

KURABİYELER

BROKOLİLİ KURABİYE 123
BALKABAKLI TARÇINLI KURABİYE..124
KAPLUMBAĞA KURABİYE 125
CEVİZLİ ÜZÜMLÜ KURABİYE 126
FINDIKLI KEÇİBOYNUZU
UNLU KURABİYE.....127

POĞAÇALAR

TARHANALI POĞAÇA 129
BAHARATLI POĞAÇA 130
OTLU POĞAÇA 131
RUŞEYMLİ POĞAÇA 132
SÜTLÜ YUMUŞAK POĞAÇA 133

EKMEKLER

KÖY EKMEĞİ 135
MEYVELİ ÇAVDAR EKMEĞİ 136
EKŞİ MAYALI SİYEZ EKMEĞİ ...137
MEYVELİ ÇAVDAR EKMEĞİ 138
RUŞEYMLİ ZEYTİNLİ EKMEK 139
SEBZELİ EKMEK 140
OTLU KARABUĞDAY EKMEK 141
MISIR EKMEĞİ 142
KEÇİ BOYNUZU UNLU EKMEK 143
CEVİZLİ HURMALI EKMEK 144

CamScanner ile tarandı

BİR ANNEDEN SEVGİ DOLU TARİFLER

Bu kitapta yer alan tarifler bir annenin 2 çocuğu için hazırlamış olduğu sevgi dolu tariflerdir. "Hangi sebzeyi nasıl yedirsem? Yumurtayı nasıl sevdirsem? Balığı neyin içine gizlesem de yedirebilsem?" gibi düşüncelerim ile deneme yanılmalar yaparak ortaya çıkan tarifleri sizlerle paylaşmak istedim. Çocuklarımın ek gıda sürecinde yaşadığım zorluklar ve bu zorluklara karşı bulduğum çözümleri sizlerle sohbet edermiş gibi anlatmak ve sizlerin yüreğine de su serpmek amacıyla bu kitabı derleyerek sizlere sunuyoruz. İnstagramda @beb_ek_gida sayfamda her gün sabah, öğlen ve akşam yaptığım tarifleri paylaşmamla beraber, takip eden annelerin de isteği üzerine tariflerimi derleyerek BLW konusunda sizlere bir nebze yardımcı olmak arzusundayım. Ek gıda başlangıç kitaplarımız olan "Bu Çocuk Aç" ve "Acıkınca Yer" kitap serimizin son kitabı olan "Bırak Kendi Yesin" ile BLW tariflerimizi hem kendiniz için hem de aileniz için yapabileceksiniz. Tariflerde tüm sebze, et, bakliyat ve meyveleri kullanarak köfteler, pankekler, ekmekler ve daha birçok farklı tarif bu kitapta sizlerle olacak. Hem bebeğinize hem de kendinize rahatlıkla yapabileceğiniz hem vitaminli hem de lezzetli tarifler içeren "Bırak Kendi Yesin" kitabımız ile artık BLW süreci daha keyifli geçecek.

Kitaptaki bilgiler "Bu Çocuk Aç" ve "Acıkınca Yer" kitaplarımızın içerisindeki bilgiler ışığında hazırlanmıştır. Her zaman önceliğiniz bebeğinizi takip eden doktorunuz olmalıdır. Tarifler sadece fikir amaçlıdır ve bağlayıcı değildir. Tariflerde geçen her besini mutlaka 3 gün kuralı ile denemeniz ve daha sonra tariflere geçmeniz önemli bir husustur. Alerjik bir durum görülen besinler ile tarifleri uygulamamanız gerekmektedir. Alerjisi olduğunu

CamScanner ile tarandı

anladığınız besinlerin tariflerden çıkarılması ve bu şekilde isteğe göre tekrar uygulanması önemli bir konudur. BLW; bebeğinizin kendi kendine yiyebileceği, anlamına gelse de mutlaka ebeveyn kontrolünde olmasına dikkat edilmelidir. Boğazına kaçabilecek yiyeceklerden kaçınılması ve herhangi bir olası tehlike için öncesinde ilk yardım videolarının izlenmesi veya eğitim alınması da bir anneden siz değerli annelere ricadır. Bebeğinizin BLW ile beslenmesi esnasında yanında olmanız çok daha güvenli olacaktır. Tariflerde yazan aylar; tarifte bulunan malzemelerin ek gıda sürecinde bir bebeğe verilebilmesi için uygun olan genel kabul görmüş aylara göre hazırlanmıştır. Fakat yedirebilme açısından hangi ayda uygun olacağı ebeveynlere bırakılmaktadır. Örneğin; Patates kroket tarifimizde malzemeler 6. Aya uygundur. Fakat ilk kez ek gıda ile tanışan bir bebek için her zaman uygun olmayabilir. Bu nedenle bebeğinizi ve kendinizi ne zaman hazır hissediyorsanız o zaman uygun tarifleri uygulamaya başlayabilirsiniz. Genel olarak ilk aylar sebze tadımları ile geçtiği için, 3 gün kuralı uygulanan besinlere uygun tariflere yavaş yavaş geçiş sağlanması daha doğru olacaktır. Örneğin hem kabak hem patates hem havuç içeren bir tarif varsa, önce 3 gün patates, 3 gün havuç 3 gün kabak denendikten sonra bu tarife geçilmesi uygun olacaktır. Alerjisi olduğu anlaşılan bir besin tariften çıkartılabilir veya alerjisi olmadığı anlaşılan başka bir besin tariflere eklenebilir. Bu tarif kitabı bir annenin çocukları için yaptığı tarifleri içerir ve siz değerli annelere fikir olması amacı ile derlenmiştir. Tariflere ekleme çıkarmalar yaparak sizler de farklı tarifler oluşturabilirsiniz. Malzemeler her evde bulunan malzemelerdir.

Her biri kolay, pratik ve denenmiş tariflerdir.

Şimdiden bebeğinize ve sizlere afiyet olsun

CamScanner ile tarandı

NEDİR BU BLW?



CamScanner ile tarandı

CamScanner ile tarandı



CamScanner ile tarandı

BLW'nin açılımı:"Baby Led Weaning", anlamı ise "Bebek Liderliğinde Beslenme"dir. Bebeklerin kendi kendilerine beslenmesi ile ek gıda sürecinde bağımsızlığını ilan etmesi şeklinde yorumlanabilir. BLW son yıllarda oldukça önemsenmektedir. Yapılan araştırmalar neticesinde bebeklerin kendi kendilerine beslenebilmesinin onlar için sadece doyma açısından değil, çok farklı alanlarda da kazanımlar yaşattığı gözlemlenmiştir. Aslına bakılacak olursa BLW tarih öncesi dönemlerde, insanoğlunun ilk varoluşu ile insani bir hareket olarak düşünülmektedir. Zamanla teknolojinin ilerlemesi neticesinde farklı beslenme türlerinin ortaya çıkmış olması sadece bebekleri değil tüm toplumu da etkilemiştir. Günümüzde her şeyde olduğu gibi beslenme alanında da geçmişe dönüş yaşanmaktadır. Özellikle de montessori gibi bir olgunun son yıllarda etkisinin iyice artması ile beraber en önemli montessori etkinliklerinden biri olan BLW'nin de yaygınlaşmış olması kaçınılmazdır. Aslında Montessori eğitim de BLW eğitimi de çok eskilere dayanan metotlar olsa da günümüz popüleritesi ve ebeveynlerin daha araştırmacı olması sayesinde çok ilgi görmektedir. BLW herkes tarafından kabul edilmeyen bir beslenme şeklidir. Özellikle de aile büyükleri ve çevre baskısı nedeniyle çoğu anne başlamadan pes etmektedir. Hamilelik süresince en iyi şekilde beslenip bebeğini içinde büyüten bir anne, bebeğinin doğumuyla beraber emzirme veya mama ile besleyerek 6. ayına kadar getirir. Ama genelde çevresi: "6. aya kadar bekleme ve ek gıdaya geç." diye çoğu zaman annenin üzerinde psikolojik baskı kurar. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre ek gıdaya geçiş dönemi 180 günün dolması ile başlar. Bu nedenle, herhangi bir farklı durum söz konusu olmadıkça ve bebeği takip eden doktor tarafından "erken ek gıda süreci" başlatılmadıysa o halde 180 günün beklenmesinde fayda bulunmaktadır. Ek gıdaya BLW ile geçen annelerin hem çevre baskısı hem de kendi iç sesi bu beslenme türünde bebeğin doymadığı konusunda sürekli anneyi rahatsız eder. Ama aslında ek gıda adı üzerinde olduğu gibi "ek"

CamScanner ile tarandı
CamScanner ile tarandı

gıdadır. Ana beslenme şekli yine anne sütü veya yokluğunda formül mamadır. Ek gıda "ek" olarak kalmalıdır.

Bir diğer konu ise etrafın çok kirlenmesi ve yemeklerin ziyan olması gibi düşünceler nedeniyle "BLW"ye soğuk bakılmasıdır. Aslında bu sorunun çözümü de oldukça basittir. Bebeğin önüne yiyebileceği kadar yemeğin konulması, bittikçe ve istiyorsa tekrar konulması ile bu sorun da ortadan kalkacaktır.

BLW ile beslenmeye karşı olan ailelerin bir diğer gerekçesi de BLW ile beslenmenin uzun sürmesidir. Sabırsız ebeveynler bir an evvel yemek saatinin sona ermesini ve ortalığın temizlenmesini istese de BLW, bebeğin kendisinin doyduğunu anlaması ile sona eren bir süreçtir. Kase ile hızlı hızlı yedirmek BLW'ye göre elbette daha kolay gözükebilir. Ama kazanımları açısından BLW daha ön plana çıkmaktadır.

Örneğin; kasede 1 çiçek brokoli ile yapılan bir püre, tabakta da 1 çiçek haşlanmış brokoli var. Bu konuyu maddeler ile ele alırsak;

Kasedekini yedirince "bebeğim doydu". / Tabaktakini kendisi yediğinde "bebeğim doydu mu?"

Kasedeki 5 dakikada yedirilir. / BLW ile 20 dakikaya kadar uzayabilir.

Kasedekini ebevyen yedirince dökülmez. / BLW ile her yere dökülebilir.

Kendisi yerse annenin gözünde "yemeğiyle oynuyor". / Bebeğin gözünde "ne yediğimi keşfediyorum".

Aslında BLW annenin içgüdüsel olarak yönetimi bebeğine vermesinin doğru olup olmayacağı konusunda şüpheye düşmesini de içeren psikolojik bir alt yapıya da sahiptir. Bu sorunun çözümü de evde kimsenin patron olmaması ile çözülebilir. Onlara da bir şans verip bir birey olduklarını hissettirebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı
CamScanner ile tarandı

YEMEK YERKEN HER YER MAHVOLMAZ MI



CamScanner ile tarandı

Bu süreçte ebeveynlerin biraz esnek davranması ve bu durumu hoş görmesi gerekmektedir. Çünkü evet, sizin yedirmeniz ile bebeğinizin kendi kendine yemeyi öğrenmesi arasında etrafın kirlenmesi açısından elbette fark olacaktır. Bu esnada elinizde sürekli olarak bir bez veya ıslak mendille beklememeniz gerekmektedir. Sürekli elini ağzını ve etrafı silerseniz, dökülenleri toplama çabasına girerseniz hem siz stres olacaksınız hem de bebeğiniz "ben yanlış bir şeyler yapıyorum" algısına kapılacaktır. Bu nedenle bebeğinizin önüne yiyebileceği kadar porsiyon koyarak bitirdikçe ilave yapmanız daha makbul olacaktır.

Eğer bebeğiniz tabağını kaldırıp atıyorsa mama sandalyesine yapışan özelliğe sahip vakumlu tabaklardan tercih edebilir ya da başlangıç aşamasında mama sandalyesinin önüne besinleri koyarak sadece onunla ilgilenmesini sağlayabilirsiniz.

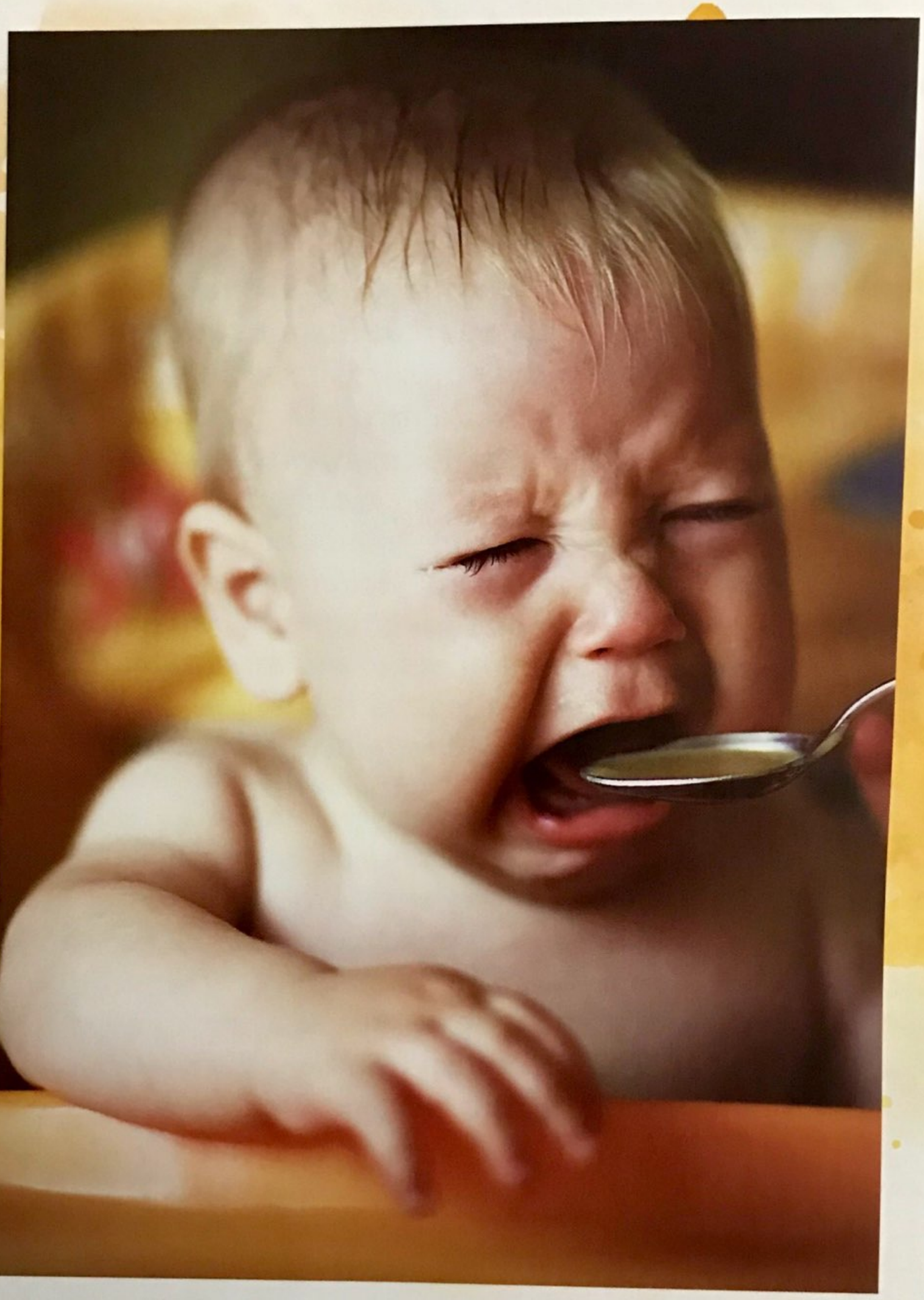
BLW yöntemini tercih eden annelerin hayalinde bebeğini mama sandalyesine oturtturmak ve eline verdiği yiyeceklerin hepsini yediğini görmek vardır. Ama bebeğiniz öncelikle ona verdiğiniz şeyin yiyecek olduğunu algılayamaz. Dokunmaya çalışır, eliyle mıncıklamaya başlar, ağzına götürüp tadına bakar. Önüne koyduğunuz besini evirip çevirir, birazını döker saçar. Tadını aldıkça ve sevdikçe biraz daha yemeye devam eder veya bırakır, mama sandalyesinden aşağı atar. Bunlar ile karşılaşma olasılığınız yüksek ihtimalde olduğu için başta bu tepkileri biliyor olmanız sizin bu süreçte daha az zorlanmanızı sağlayacaktır. Bu tepkileri bilerek

CamScanner ile tarandı

yola başlarsanız normal karşılar ve pes etmezsiniz.
BLW yöntemini seçtiyseniz ve oldukça titiz biriyseniz, bu süreçte biraz sabırlı olmanız gerekmektedir. Bebeğiniz, doğal olarak yemeye çalışırken yere dökebilir, üzerini kirletebilir, elleri kirliyken saçlarına götürebilir. Bu esnada eğer yanındaki ebeveynden azar işitirse BLW yöntemi başlamadan sona erebilir. Kızmak yerine anlayış gösterip doğrusunu ona gösterebilirsiniz. Örneğin; elinde bir parmak haşlanmış havuç var ve onu bölüp bölüp yere atıyorsa tepkiniz ne olur? Siz de elinize haşlanmış bir parmak havuç alabilirsiniz. Onu imrendirerek "mmm ne güzelmiş." gibi cümleler kurarak karşısında yerseniz o sizi rol model alacaktır. Unutmayın ki bir bebek etrafında ne görüyorsa onu taklit etmeye bayılır. Bebeğiniz yere attıkça eğer gülerseniz bunun oyun olduğunu düşünebilir. Tepkisiz kalarak siz yemeğinizi yemeye devam edebilirsiniz. Birkaç kez yere attıktan sonra sizden bir tepki görmeyince yapmayacaktır.

CamScanner ile tarandı

KAŞIK GÖRÜNCE KAFASINI ÇEVİRİYOR NE YAPMALIYIM



CamScanner ile tarandı

Kaşık reddi adı verilen bu durum aslında çoğu evde yaşanmaktadır. Böyle durumlarda çevre baskısı ile "bebeğin burnunu tıkarsan ağzını açar, yanaklarını sıkarsan ağzını açar" şeklinde baskılara kulaklarınızı tıkamalısınız. Özellikle de yastığa yatırarak veya kucağınızda ellerini kollarını tutarak zorla yedirmeye çalışmamalısınız. Kendinizi bebeğinizin yerine koyup bir düşünün. Sizden oldukça uzun ve güçlü biri, size zorla kaşıkla bir şey yedirmeye çalışıyor. Ne hissederdiniz? Ek gıda ve BLW işi aslında empati kurarak çözülebilecek bir durumdur. Yemek saatlerinde bebeğinizin yerine kendinizi koyarak onu anlamaya çalışmalısınız. Döke saça da olsa zevkle yemesini mi istersiniz? Yoksa kucağınızda ağlaya ağlaya zorla yedirmeyi mi tercih edersiniz?

Bu durum her bebekte aynı olmayabilir. Özellikle de kaşık reddi yaşayan anneler "komşumun oğlu bir kase çorbayı iştahla bitiriyor." gibi düşünceler ile kendisini üzmektedir. Her bebek aynı değildir ve bu nedenle gerek yeme içme stili gerekse kilo, boy gibi karşılaştırmalar yapılması sadece anneleri üzen ayrıntılardır. Bu nedenle karşılaştırma yapmak yerine içinde bulunulan ek gıda sürecini en iyi şekilde nasıl yürütebilirim diye düşünmek daha iyi olacaktır.

Kaşığı görünce kafasını çevirmesinin bir diğer nedeni de diş döneminde olmasından kaynaklanabilir. Diş çıkartan bebekler hassas ve ağrıyan diş etlerine kaşık değince canları acıyacak hissi içerisinde olduklarından dolayı korkuyor olabilirler. Böyle bir durum yaşadıysanız şunu deneyebilirsiniz. Örneğin patatesi haşlayıp ezerek, kaseden kaşık ile yedirmeye çalıştığınızda eğer reddediyorsa patatesi parmak besin olarak sunmayı deneyebilirsiniz. Ne elinde dağılacak kadar yumuşak ne de ısıramayacak kadar çiğ olmayan bir dilim patatesi eline verdiğinizde nasıl karşılayacak? Bu sizin için ufak bir deneme testi olabilecektir.

Bebeğinize ek gıda vereceğiniz saatleri iyi seçmeniz de çok önemli bir noktadır. Bebeğiniz çok acıkmışsa veya toksa ek gıda saati verimsiz geçebilir. "Çok acıkınca çok yer" mantığı ile düşünmemelisiniz. Aksine çok aç olan bebek huysuz olur. Aç olduğu halde yemek saati çok zor geçebilir veya bunun tam aksini de yaşayabilirsiniz; anne sütü ya da mama aldıktan sonra tokken ek gıda saati geçirmek isterseniz bu kez de doğal olarak yemeyecektir. Bu dengeyi sağladığınızda keyifli bir ek gıda saati yaşayabillirsiniz.

CamScanner ile tarandı

EK GIDA SAATLERİ KABUSA DÖNÜŞTÜ



CamScanner ile tarandı

Büyük bir hevesle 6. aya ulaştınız ve aynı hevesle bebeğiniz için ek gıda alışverişlerine başladınız. İnternetten, kitaplardan tüm bilgileri okudunuz öğrendiniz. Kendinizi ve bebeğinizi artık ek gıda sürecine tamamen hazır hissediyorsunuz. Ama işler umduğunuz gibi gitmedi. Bebeğiniz yaptığınız püreye ağzını açmıyor, açsa bile püskürtüyor hatta öğürüyor. "Neden benim bebeğim de her bebek gibi ek gıdaya püreler ile başlamıyor?" diye üzülmeye başladınız. Aslında bu üzüntüyü fırsata çevirebilmek sizin elinizde. Evet ek gıdaya püreler ile başlanıyor, zamanla çatalla ezerek verilmeye devam ediliyor ve pütürlü gıdalara geçiliyor. Ama belki de bebeğiniz bu evrelerden geçmek istemiyor? Ona şans verip BLW yöntemini denemeye başlayabilirsiniz.

Bu süreçte bebeğiniz sadece kendisi beslenmek zorunda da değil. Örneğin, bebeğinizin eline haşlanmış karnabaharı verip, bir yandan da kaşıkla bebeğinize yoğurt vererek iyi bir ikili olabilirsiniz. BLW yönteminde bebeğiniz sadece kendisi yemek zorunda değildir. Yeterli beslenemediğini düşünüyorsanız eğer siz de ona yardım edip kaşıkla bu sürece gizli kahraman olarak dahil olabilirsiniz. Zaten bebeğiniz zamanla kaşığı sizin elinizden almak isteyecek ve kaşık kullanma çalışmalarına kendiliğinden başlayacaktır.

Ek gıda sürecinde eğer süt alerjisi yoksa yoğurt denemeleri de yapılmaktadır. Peki BLW ile yoğurt nasıl deneyeceğim? Bebeklerin ek gıda sürecinde kullanacakları özel bardaklardan alarak yoğurt deneyebilirsiniz. Bu bardaklar ile yoğurdu sulandırmadan sadece çırparak içilebilecek kıvama getirebilirsiniz. İşte bu esnada bardaklardan yardım alabilirsiniz. Siz içirirken kendisi de bardağı tutup destekleyecek ve belli bir süre sonra kendisi bardak kullanımına da alışabilecektir.

"BLW yönteminde çorba yok mu?" diye merak eden annelerimiz için de aynı yöntem önerilmektedir. Bu bardaklar ile çok sıcak olmayan çorbaları da içirebilirsiniz. BLW yönteminde çorbalar da yer almaktadır. Hatta zamanla bebekleriniz kendi kendilerine çorbayı kaşıkla içmeye çalışacaktır. Bunun yanı sıra minik lokmalar halinde ekmek parçaları verirseniz çorbasına batırarak kendisi de bu şekilde yiyebilecektir.

CamScanner ile tarandı

PÜRE Mİ BLW Mİ?



CamScanner ile tarandı

Bu konuda hangi yöntemi seçerseniz seçin baskıcı davranmamanız gerekmektedir. Bazen sadece püre ile bazen sadece BLW ile bazen de ikisi beraber ilerleyen bebekler olduğunu unutmamalısınız. Kendinizi ve bebeğinizi seçtiğiniz ek gıda sürecinde zorlamadan biraz da akışına bırakarak yönlendirmeniz daha sağlıklı olacaktır. Birkaç denemeden sonra bebeğiniz kendi tercihini size gösterecek ve siz de bu tercih doğrultusunda devam edebileceksiniz. Ek gıda sürecini stresli yaşamak yerine keyif alınacak bir hale getirmek her şeyden önce sizin elinizde. Ek gıdaya başlayan bir bebek çevresinde olanı biteni hissetmez diye düşünmemek gerekir. Aksine karşısında stresle ona bakan bir çift göz nedeniyle bebeğiniz de bu strese dahil olacak ve her mama sandalyesine oturduğunda aynı strese girecek, zamanla da oturmak istemeyecektir. O nedenle bebeğiniz hangi yöntemle keyif alıyorsa buna göre ilerlemeniz daha sağlıklı olacaktır.

Çiğnemeyi öğrenme, doyma hissi ile yemeği sonlandırma, ne yediğini keşfetme gibi özellikleri dolayısıyla BLW daha faydalı bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Bu noktada ebeveynlerin sabrı, kararlılığı ve sakin olması gibi faktörler devreye girecektir. Eğer siz ve bebeğiniz buna hazırsa BLW yöntemini tercih edebilirsiniz.

Peki püre ve çorba ile başlayan bebekler için BLW'ye geçiş olmaz mı? Elbette olur, hiçbir şey için geç kalmış sayılmazsınız. Çünkü sadece çorba ve püre ile beslendikçe ileride yeme bozuklukları oluşacaktır. Bu nedenle sistemli bir şekilde ikisiyle de ilerleyebilir ve zamanla sadece BLW'ye de geçebilirsiniz. Kendinizi bu yönde suçlamamalısınız ve ek gıda sürecine yeni bir yön vermeye başlayabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

AİLECE SOFRAYA OTURAMIYORUZ, ÖNCE BEBEĞİMİ YEDİRİYORUM



CamScanner ile tarandı

Genel olarak önce bebeğinizi yedirip daha sonra sofraya oturan ebeveynlerden misiniz?

Peki ailece sofraya oturup herkesin kendi tabağındakini yediği bir tablo daha hoş olmaz mı sizce?

Hem artık siz de yemeklerinizi sıcakken yeseniz daha güzel olmaz mı?

O halde BLW yöntemi ile bu zevki siz de yaşayabileceksiniz. Ailece oturulan bir sofrada herkes kendi tabağı ve yemeğiyle ilgilendiğinde emin olun daha mutlu yemek saatleri geçireceksiniz. Zaten şunu unutmayın ki bebeğiniz sizi rol model olarak görüyor. Sizler ne yaparsanız onları gözlemliyor ve hemen kaydediyor. Siz yemek saatlerinde iştahla, ona özendirerek tabağınızdakileri yerseniz sizden göre göre o da aynı davranışları sergilemeye başlayacaktır.

Tüm aile aynı anda sofraya oturup yemek yerse bebeğiniz bunu zamanla oldukça normal karşılayacak ve yemek saati geldiğini anlayacaktır. Çünkü bebekler rutini sever. Bu rutin uyku saatleri için bile geçerlidir. Uyku saati öncesi banyo yapmak, pijama giymek, masal dinlemek gibi rutinlerden sonra uyuyacağını bilen bebek; yemek saatlerinde de sofra kurulur, herkes tabağındaki yemeği yer ve kalkar rutinine de alışacaktır.

Ailece oturulan ve mutlu geçen yemek saatleri sayesinde bebeğiniz bir sonraki yemek saatinde de aynı heyecanla sizinle sofraya oturacaktır. Çünkü kendisine zorla dayatılan bir kaşık yemek yok, yemediği için yanakları ya da burnu sıkılmayacak,

CamScanner ile tarandı

yemediği için kimse kendisine kızmayacak. Ayrıca her akşam değişik bir şey tabağında olacak ve bu onda merak uyandıracak. Zamanla "acaba tabağımda ne olacak?" diye merak duygusu bile gelişecektir.

Kendisine ait tabağı, çatalı, kaşığı ve bardağı olacağı için kendisinin bir birey olduğunun zamanla farkına varacaktır. Ben de annem, babam, abim/ablam gibi kendim yiyebiliyorum diye düşünüp kendisine daha da güvenecektir. Güven duygusu gelişecek ve öz benliği de güçlenecektir.

Dışardan bakıldığında belki size "brokoliyi mıncıkladı, köfteyi yere attı, pankeki parçaladı" gibi gelse de inanın zamanla tüm bu davranışları değişecek ve doymak için yemeğini yiyecek. Bu sayede yemek saatleri stresli geçmeyecek ve siz de yemeğinizi sıcak sıcak yiyebileceksiniz.

Ailece sofraya oturduğunuzda bebeğinizin önünde haşlanmış sebzeler varken siz çok farklı yemekler yerine onun yemeklerine benzer yemekler yerseniz çok daha iyi rol model olursunuz. Zaten BLW yöntemi sayesinde sizlerle hemen hemen aynı yemekleri yiyecekleri için bu konuda zorlanmayacaksınız. Örneğin bebeğinize brokoli köftesi yaptınız, kendinizinkilere tuz da ekersiniz ve beraber aynı yemeği yemiş olursunuz. Bir süre bu şekilde ilerledikçe zamanla ailece aynı yemekleri tüketmeye başlayarak ona özel yemek yapmak zorunda da kalmayacaksınız.

CamScanner ile tarandı

BEBEĞİM BLW İLE YEMEK YEMEK İSTEMİYOR

Olabilir elbette... Her çocuk kendine özeldir. Onların da kendi kararları, kendi fikirleri olan birer birey olduğunu unutmamak ve saygı duymak gerekir. Zorla eline yiyecekler verip yemesi için onu zorlamak doğru olmayacaktır. Püre, muhallebi ya da kavanozda yaptığınız mamalar öcü değildir. Aksine bebeklerin ek gıda sürecinde yer alan oldukça normal tariflerdir. Her çocuk BLW ile beslenmeli diye bir şart yoktur. Bu tamamen ebeveyn ve bebeğin kendi tercihi olacaktır.

Sadece, bu dengeyi kurabilmek önemlidir. Bebek beslenmesinde sadece ve sürekli olarak püre vermek zamanla yeme bozuklukları ve çiğneme bozukluklarına yol açabileceği için, BLW bu süreçte size destek olabilecektir. Siz hazırladığınız püreyi ona yedirirken, onun da kendi kendine yiyebileceği besinler verebilirsiniz. Bu sayede zamanla siz aradan çekilebilir ve hakimiyeti ona bırakabilirsiniz. Ek gıda sürecinde sadece tek tip beslenmeyi tercih etmek ve zorla ettirmek zorunda değilsiniz. Bunun yerine beraber ilerleyip aşama aşama ona daha fazla hak verebilirsiniz.

Örneğin; bugün ilk kez bebeğiniz havuç denemesi yapacak diyelim. Havucu parmağınızın şeklinde kesip buharda ya da suda haşlayın. Ne elinde çok dağılacak kadar yumuşak ne de yiyemeyeceği kadar sert olmayacak şekilde pişirin. Bir taraftan da pişirdiğiniz havuçlardan biraz alıp çatal veya ezici ile ezerek bir kase içerisinde havuç püresi hazırlayın. Bebeğiniz, parmak besin şeklinde sunduğunuz havucu elleyip keşfetmeye başlarken siz de püre olarak ona yedirebilirsiniz. Bu sayede hem havuç denemesi yapmış olacaksınız hem de bebeğiniz havuç ile tanışmış olacaktır.

Ek gıda sürecinden korkmayın ve bebeğinizle beraber keyif almaya bakın. Merak etmeyin, çevrenizde hala elinde bir kase püre ile annesinin yemek yedirmeye çalıştığı bir arkadaşınız var mı? Yok ;) Bebeğinizi kimse ile hiçbir konuda karşılaştırmayın. Çünkü bu sadece sizi gereksiz yere üzer.

Her çocuk farklıdır, özeldir. Her şeyi öğrenme zamanı ve gelişimi farklıdır. Bu nedenle hiçbir konuda ısrarcı olmamak en güzelidir.

CamScanner ile tarandı

BLW BEBEĞİ İLE RESTORANDA YEMEK YEMEK ZOR OLMAZ MI?



CamScanner ile tarandı

Ebeveyn olarak eğer herhangi bir konuda bir karar aldıysanız kolay yanıyla zor yanıyla bu yolda kararlı olmalısınız. Bebekler her konuda tutarlı ebeveynlere göre davranış sahibi olurlar. Bu sadece beslenme konusunda değil tüm davranışların oluşumun-da önemlidir. Bu nedenle BLW yöntemi ile ek gıda sürecini devam ettirmek istiyorsanız dışarıda yemek yerken de buna hazırlıklı olarak yola çıkmalısınız.

Öncelikle gideceğiniz restoranın menüsünde bebeğinize uygun bir yiyecek bulamayacağınızı düşünüyorsanız evden çıkmadan önce yiyeceklerini hazırlayabilirsiniz. Gittiğiniz yerde pratik yiyebileceği besinler hazırlayabilir, saklama kaplarına veya sefer taslarına koyarak yanınıza alabilirsiniz. Örneğin; köfte, mücver, sebzeli makarna gibi yiyecekler genelde kurtarıcı olabil-mektedir.

Gittiğiniz restoranda mama sandalyesi hijyenine yeteri kadar önem gösterilmeme ihtimaline karşı yanınızda ıslak mendil ya da bir bez götürebilirsiniz. Bebeğinizin mama sandalyesini kirletmesine karşı çekiniyorsanız streç film ile mama sandalye-sinin önündeki kısmı sarabilirsiniz.

Bebeğinizin önüne bütün getirdiklerinizi vermek yerine birer birer vererek bittikçe yenisini verebilirsiniz.

Tüm bunların yanı sıra yemek yemenin oldukça normal bir davranış olduğunu bebeğinize hissettirmek için sürekli onunla ilgilenmek yerine kendi tabağınızla ilgilenebilirsiniz. Çevreniz-deki meraklı gözler ile de temas kurmadan huzurla sıcak yeme-ğinizi yiyebilirsiniz. Bebeğiniz eğer elindekilerden yere düşürü-yorsa her dökülen kırıntıda eğilip almak yerine en son kalkar-ken dökülenleri toplayabilirsiniz. Aksi halde bebeğiniz bunu bir oyun olarak algılayabilir.

Artık bebeğiniz de yemek yiyen bir birey olduğu için dışarı çık-maktan korkmayın. Eve hapsolmak yerine dışarıdaki düzene de ayak uydurabilmesi için restoranlarda yemek yemeye de alıştırabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

BLW BEBEĞİ İLE MİSAFİRLİĞE GİDİNCE NE YAPACAĞIZ?



CamScanner ile tarandı

Aynı durum misafirlik için de geçerlidir. Misafirliğe gittiğinizde, size gelen bir misafirin nasıl davranmasını istiyorsanız siz de öyle davranmalısınız. Bebeğinizin kendi kendine yiyebilmesi elbette önemlidir. Fakat bu davranışın başkalarını rahatsız edecek boyuta gelmemesi adına gerekli tedbirleri almak da sizin elinizdedir. Bebeğiniz ek gıdaya BLW ile geçti diye sadece evde mama sandalyesinde yemek yemek zorunda değildir. Elbette gerek misafirlikler gerekse restoranlarda da besleneceği zamanlar olacaktır. Bu süreçte yine restorandaki mantık ile önüne azar azar koyarak yedikçe koymaya devam edebilirsiniz. Bir sofra örtüsü rica ederek ya da yanınızda ufak bir örtü götürerek olası dökülmeleri önleyebilirsiniz. Misafirliğe gittiğinizde çorba, yoğurt gibi dökülmeye meyilli gıdalar yerine daha çok elinde tutabileceği köfte, mücver, pankek vb vgibi yiyecekler yanınızda götürebilirsiniz.

"Misafirlikteyken ben hızlı hızlı yedireyim" diye düşünerek bebeğinizi kaşıkla zorlayarak yedirmek yerine dilerseniz evden çıkmadan önce evde beslenme saatini geçirip doyurarak da gidebilirsiniz.

Gittiğiniz evde bebeğinizle aynı dönemlerde olan yaşıtı varsa zaten bu öğün oldukça eğlenceli geçebilecektir. Gözlem yaptığınızda fark edebileceksiniz ki bebekler, çocuklar kendi yaşıtlarının yanında daha öz güvenli ve eğlenceli bir şekilde yemek saatleri geçirebilmektedir.

CamScanner ile tarandı

YAŞITLARI İLE BERABER YEMEK SAATİ



CamScanner ile tarandı

Bu konunun bilimsel bir açıklaması var mı bilemiyorum ama kendi annelik gözlemlerim neticesinde olumlu bir yol olduğunu gördüm. Çocuğunuzu, hemen hemen onunla yaşıt başka bir çocukla aynı masada yemek yerken gözlemlemeyi denediniz mi? Birbirlerini izleyerek, taklit ederek yemek yeme sürecini daha eğlenceli hale getirdiklerini görebilirsiniz. Bu süreçte bebekler genel olarak davranışlarını çevresinde gördüklerine göre belirlerler. Tüm hal ve hareketleri aslında etrafında olan biteni gözlemlemesiyle ve kendince uygulamaya çalışmasıyla başlar. İşte yemek yemek de böyle bir süreçten ibaret aslında...

Yemek yeme saatinde masada başka bir çocuk olduğunda onları yarıştırmanın doğru olmadığını okumuştum. "Bak Ahmet nasıl da yemeğini yiyor, o büyüyecek sen küçücük kalacaksın. Onun boyu uzayacak sen kısa kalacaksın." gibi söylem ve davranışlar ile yemek yedirmeye çalışmanın aslında kişiliğinde kalıcı hasarlar bırakabileceğini biliyor muydunuz? Bu nedenle başkaları ile karşılaştırma gibi yanlış bir tutumu daha ek gıda sürecinde başlatırsanız bu sizde de çocuğunuzda da alışkanlık haline gelebilir. Okul hayatı, iş hayatı hatta evlilik hayatında bile bu kıyaslamalar devam ederse, özgüveni düşük bireyler yetiştirmek gibi bir sonuçla karşılaşabiliriz. Dışarıdan bakınca basit bir oyunmuş gibi gelse de uzmanlar bu yöntemi önermiyorlar. Bilinç altında oluşabilecek güvensizlik iç güdüsü sebebiyle yemek yeme saatleri çocuğumuzun kişiliğinde bilmediğimiz yaralar açabilir.

İşte bu sebepler nedeniyle yaşıtları ile yemek yemeleri esnasında eğlenceli ve keyifli zaman geçirmelerini izlemek daha doğru olacaktır.

CamScanner ile tarandı

CamScanner ile tarandı

TARİFLER

CamScanner ile tarandı



Kitap içerisindeki tariflerin yanlarında belirtilen aylar, tariflerin içerisinde yer alan malzemelerin, bebeklere verilebileceği en uygun olan aylar olarak belirtilmiştir. Fakat o tarifin bebeğe o ay sunulması bağlayıcı ve zorunlu değildir. Örneğin ilk tarif olan "Otlu Mücver" malzemeleri bakımından 6 aylık bir bebeğe uygun görülmektedir. Fakat 6 aylık bir bebeğin bu tarifi yemesi zorunlu değildir. BLW'ye ne zaman hazır hisseder ve ebeveyn tarafından uygun görülürse o zaman verilmesi daha makbuldür. Her malzemenin 3 gün kuralı ile denenmesi ve daha sonra tariflere geçilmesi önemli bir husustur. 3 gün kuralı ile denenen besinlerden alerjik reaksiyon görülen besinler tariflerden çıkarılmalıdır.

Tarifler sizlere fikir olması açısından "bir anne tavsiyesi" olarak görülmeli ve her zaman onay ve takdir bebeğinizi takip eden doktora bırakılmalıdır.

CamScanner ile tarandı

MÜCVERLER

CamScanner ile tarandı

Otlu Mücver



+6

MALZEMELER

1 ufak boy kabak
1 yumurta sarısı
1 yemek kaşığı ev yoğurdu
Bir tutam dereotu
1-2 sap yeşil soğan
Bir tutam maydanoz
Kek kıvamına gelene kadar tam buğday unu

YAPILIŞI

Kabak, rendenin ince tarafı ile rendelenir.
El yardımı ile rendelenen kabağın suyu sıkılır.
Dereotu, yeşil soğan, maydanoz ince ince kıyılır.
Un hariç malzemeler tek bir kapta toplanır ve karıştırılır.
Malzemeler karıştırıldıktan sonra kek kıvamı olacak kadar un eklenir.
Yanmaz yapışmaz bir tavada birkaç damla zeytinyağı damlatılarak, arkalı önlü kısık ateşte pişirilebilir.
Fırın kabına birkaç damla zeytinyağı damlatılarak 180 derece fırında içi pişip üzeri kızarana kadar pişirilebilir.
Tost makinesine birkaç damla zeytinyağı damlatılarak en düşük ayarında pişirilebilir.
Eğer yapışıyor gibi oluyorsa o halde tavaya, fırın kabına ya da tost makinesine güvendiğiniz bir markanın yağlı pişirme kağıdından koymanız tavsiye edilir.

NOTLAR

Yoğurdun en susuz bölümünden kullanılması tavsiye edilir.
Sulu olursa unu çok koymak gerekir bu nedenle hem kabağın suyunu sıkmak hem de yoğurdu susuz koymak önemlidir.
Süt alerjisi olan bebekler için yoğurt eklenmese de olur.

CamScanner ile tarandı

Havuç Mücveri



+6

MALZEMELER

1 büyük havuç
1 ufak kabak
1 yumurta sarısı
Tam buğday unu

YAPILIŞI

Havuç ve kabak iyice yıkandıktan sonra soyulur.
İkisi de rendenin en ufak yeri ile rendelenir.
El yardımı ile sıkılarak suyu çıkarılır.
Aynı kabın içine un hariç diğer malzemeler eklenir.
Malzemeler karıştırıldıktan sonra kek kıvamı olacak kadar un eklenir. Birkaç damla zeytinyağı eklediğimiz yapışmaz özellikli bir tavada, arkalı önlü kısık ateşte pişirilebilir.
Fırında yapmak isteyenler için ise fırın kabına birkaç damla zeytinyağı damlatılarak 180 derece fırında içi pişip üzeri kızarana kadar pişirilebilir.
Aynı mücver tost makinesinde de birkaç damla zeytinyağı damlatılarak en düşük ayarında pişirilebilir.
Dilerseniz tavaya, fırın kabına ya da tost makinesine güvendiğiniz bir markanın yağlı pişirme kağıdı da koyabilirsiniz.

NOTLAR

İstenilen sebzeler eklenip çıkartılabilir. İsteğe göre içerisine 1 yemek kaşığı yoğurt veya 1 yemek kaşığı ev yapımı lor ya da labne peynir de eklenebilir.

CamScanner ile tarandı

Peynirli Mücver



+6

MALZEMELER

1 yemek kaşığı ev yapımı tuzsuz lor peynir
Yarım çay bardağı peynir altı suyu
1 ufak kabak
1 yumurta sarısı
Tam buğday unu
1 çay kaşığı çekilmiş ceviz (+ 1 yaş)
1 çay kaşığı rüşeym (+ 8 ay)

YAPILIŞI

Kabak soyulur, yıkanır ve rendelenir. El yardımı ile suyu sıkılır. Bir kabın içinde un hariç diğer tüm malzemeler eklenir. Sonrasında hamurumuz kek kıvamına gelene kadar un ilave edilir. Yapışmayacak bir tavada ilave ettiğimiz birkaç damla zeytinyağı ile, arkalı önlü kısık ateşte pişirilebilir. 180 dereceye ayarlamış olduğumuz fırınımıza uygun bir fırın kabına birkaç damla zeytinyağı damlatılarak içi pişip üzeri kızarana kadar pişirilebilir. Tost makinesinde denemek istenir ise birkaç damla zeytinyağı damlatılarak en düşük ayarında pişirilebilir. Uygun bir pişirme kabınız yok ise veya yapışıyor gibi oluyorsa o halde tavaya, fırın kabına ya da tost makinesine güvendiğiniz bir markanın yağlı pişirme kağıdından koyabilirsiniz.

NOTLAR

Lor peynir ve peynir altı suyu bebek beslenmesinde büyük rol taşımaktadır. Özellikle de süt alerjisi olmayan bebekler için 6. Aydan itibaren ikisi de kullanılabilir. Peynir altı suyu, sütü kestirip peynir haline getirdikten ve süzdükten sonra altta kalan sudur. Bu su vitamin ve mineraller bakımından oldukça zengindir. Önemli bir kalsiyum deposudur.

CamScanner ile tarandı

Bezelyeli Mücver



+6

MALZEMELER

1 çay bardağı bezelye
1 ufak kabak
1 yumurta sarısı
Tam buğday unu

YAPILIŞI

Kabak rendelenir ve el yardımı ile suyu sıkılır. Bezelyeler haşlanır, süzülür ve ezilir. Uygun bir karıştırma kabına un hariç tüm malzemeler konulur. Kıvamı kek hamurun gibi olana dek kadar un eklenir ve karıştırılır. Mücverin ana malzemeleri yumurta sarısı, kabak ve undur. Mücveri seviyorsa içerisine gizlemek istediğiniz sebzeyi gizleme şansınız doğacaktır. Yanmaz yapışmaz bir tavada birkaç damla zeytinyağı damlatılarak, arkalı önlü kısık ateşte pişirilebilir. Fırın kabına birkaç damla zeytinyağı damlatılarak 180 derece fırında içi pişip üzeri kızarana kadar pişirilebilir. Tost makinesine birkaç damla zeytinyağı damlatılarak en düşük ayarında pişirilebilir. Yapışma riskini göze almak istemezseniz pişireceğiniz kaba güvendiğiniz bir markanın yağlı pişirme kağıdından koymanız tavsiye edilir.

NOTLAR

Burada önemli olan nokta bebeğinizin sevmediği sebzeleri mücver yardımı ile sevdirebilmektir. Örneğin; bebeğiniz kerevizi sevmiyorsa mücverin içerisine kereviz rendeleyip gizleyebilirsiniz. Zamanla kereviz miktarını mücver içerisinde arttırarak bu tada alışmasını sağlayabilirsiniz. Örneğin; peynir sevmiyorsa bu tarife 1 yemek kaşığı lor ya da labne peynir ekleyebilirsiniz. Yumurta sevmiyorsa bu tarif sayesinde fark etmeden yumurta yiyecektir.

CamScanner ile tarandı

Yaz Sebzeli Mücver



MALZEMELER

5-6 adet taze fasulye
1 yemek kaşığı susuz ev yoğurdu
1 adet ufak kabak
1 yumurta sarısı
1 yemek kaşığı susuz ev yoğurdu
1 diş sarımsak
Tam buğday unu

YAPILIŞI

Taze fasulyeler ufak ufak doğranır.
Buharda ya da suda pişirilir.
Kabak soyulur, yıkanır ve rendenin ince yeri ile rendelenir.
El yardımı ile suyu sıkılır. Sarımsak rendenin en ufak yeri ile rendelenir. Un dışında tarifimizdeki tüm malzemeler uygun bir kaba konur. Karıştırılan malzemelerimiz kek kıvamına gelene kadar un eklenir.
Yanmaz özellikli bir tavaya öncelikle birkaç damla zeytinyağı damlatılarak, arkalı önlü kısık ateşte pişirilebilir.
Birkaç damla zeytinyağı damlattığınız fırın kabıyla da 180 derece de içi pişip üzeri kızarana dek fırında pişirebilirsiniz.
Aynı şekilde zeytinyağı damlattığınız tost makinesinde de mücverinizi pişirebilirsiniz.
Pişirme aşamasında güvendiğiniz bir markanın yağlı pişirme kağıdını da kullanmayı tercih edebilirsiniz.

NOTLAR

Bu tarifte taze fasulye önceden buharda ya da suda pişirilmelidir. Çünkü tüm malzemelere göre taze fasulye daha geç pişen bir sebzedir. Mücver daha kısa sürede piştiği için taze fasulyeler içerisinde çiğ kalmaması adına önceden pişirilmesi tavsiye edilmektedir.

CamScanner ile tarandı

Patatesli Kıymalı Mücver



+6

MALZEMELER

1 ufak patates
1 ceviz büyüklüğünde kuzu kıyma
1 ufak boy kabak
1 yumurta sarısı
1 çay kaşığı kadar karbonat
1 çay kaşığı ucu karabiber (isteğe bağlı)
1 çay kaşığı ucu kadar kimyon (isteğe bağlı)
Tam buğday unu

YAPILIŞI

Patates ve kabak soyulur, yıkanır. Rendenin en ince tarafı ile rendelenir. Rendelenen kabak ve patatesin suyu el yardımı ile sıkılır. Malzemelerimizden un dışındakiler bir kap içine alınır. Hepsi karıştırıldıktan sonra kek kıvamı olacak kadar un eklenir. Bir kaç damla zeytinyağı damlattığımız yanmaz yapışmaz bir tavada, arkalı önlü kısık ateşte pişirilebilir. 180 dereceye ayarladığımız fırınımızda, fırın kabına birkaç damla zeytinyağı damlatılarak içi pişip üzeri kızarana kadar pişirilebilir. Zeytinyağı damlatılarak tost makinesinin en düşük ayarında pişirilebilir. Yapışıyor gibi oluyorsa tavaya, fırın kabına ya da tost makinesine güvendiğiniz bir markanın yağlı pişirme kağıdından koymanız tavsiye edilir.

NOTLAR

Bebekler için 2 kez çekilmiş, sinirsiz, yağsız kuzu kıyma tercih edilmelidir. Mümkünse güvenilen bir kasaptan sinirsiz yağsız bir kuzu eti gözünüzün önünde çekilmesini rica edebilirsiniz. Bu sayede kıymanın içerisinde sadece et olduğunu görüp içiniz rahat edecektir. Kıyma çektirirken sabah saatlerinde giderseniz kıyma makinesinin temiz ve hijyenik olduğu zamanı yakalayabilirsiniz. 2 kez çektirilmesinin nedeni de daha kolay sindirilebilmesi için önemlidir.

CamScanner ile tarandı

Kış Sebzeli Mücver



+6

MALZEMELER

1 çiçek brokoli
1 çiçek karnabahar
1 ufak havuç
1 diş sarımsak
1 ufak kabak
1 yumurta sarısı
Tam buğday unu

YAPILIŞI

Brokoli, karnabahar ve havuç buharda ya da suda pişirilir.
İyice süzüldükten sonra çatal yardımı ile ezilir.
Kabak soyulur, rendenin en ince tarafı ile rendelenir ve el yardımı ile suyu sıkılır.
Sarımsak rendenin en ufak yeri ile rendelenir.
Un hariç tüm malzemeler bir kap içerisinde toplanır.
Kek kıvamına gelene kadar un eklenir.
Yanmaz yapışmaz bir tavada birkaç damla zeytinyağı damlatılarak, arkalı önlü kısık ateşte pişirilebilir.
Fırın kabına birkaç damla zeytinyağı damlatılarak 180 derece fırında içi pişip üzeri kızarana kadar pişirilebilir.
Tost makinesine birkaç damla zeytinyağı damlatılarak en düşük ayarında pişirilebilir.
Eğer yapışıyor gibi oluyorsa o halde tavaya, fırın kabına ya da tost makinesine güvendiğiniz bir markanın yağlı pişirme kağıdından koymanız tavsiye edilir.

NOTLAR

Bu tarifte kabak hariç diğer sebzeler önceden buharda ya da suda pişirilmelidir. Çünkü tüm malzemelere göre taze fasulye daha geç pişen bir sebzedir. Mücver daha kısa sürede piştiği için sebzeler içerisinde çiğ kalmaması adına önceden pişirilmesi tavsiye edilmektedir.

CamScanner ile tarandı

Kereviz Sevdiren Mücver



+8

MALZEMELER

Yarım orta boy kereviz
1 yemek kaşığı susuz ev yoğurdu
1 çay kaşığı kuru nane
1 diş sarımsak
1 çay kaşığı ruşeym
1 yumurta sarısı
1 ufak kabak
Tam buğday unu

YAPILIŞI

Kereviz, kabak ve sarımsak soyulur, rendenin ince kısmı ile rendelenir.
Tarifte yer alan malzemelerden un hariç hepsi kaba konur.
Yumuşaklığı kek kıvamına gelene kadar un eklenir.
Özellikle yapışmaz bir tavada birkaç damla zeytinyağı damlatılarak, arkalı önlü kısık ateşte pişirilebilir.
Birkaç damla zeytinyağı damlattığınız fırın kabınızda 180 derece fırında içi pişip üzeri kızarana kadar pişirilebilir.
Tost makinesinin en düşük ayarında birkaç damla zeytinyağı damlatılarak pişirilebilir.
Kullanacağınız pişirme kaplarınıza güvendiğiniz bir markanın yağlı pişirme kağıdından koymanız tavsiye edilir.

NOTLAR

Kereviz seçilirken en ufak ve sapları yeşil, sert ve dik olanlar tercih edilmelidir. Kereviz sap ve yapraklarını ayırarak buzdolabı poşeti ile buzluğa koyabilirsiniz. Tavuk suyu ya da ilikli kemik suyu yaparken kullanabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

Pırasa Mücveri



+8

MALZEMELER

1 sap pırasa
1 ufak havuç
1 yemek kaşığı ev yapımı lor peynir
1 çay kaşığı ucu kimyon
1 tutam maydanoz
1 tutam dereotu
1 ufak kabak
Tam buğday unu

YAPILIŞI

Pırasaların yeşil kısımları kesilir. Beyaz sap kısmı oldukça ufak şekilde doğranır.
Havuç ve kabak soyulur, yıkanır ve rendenin en ufak kısmı ile rendelenir. El yardımı ile suyu sıkılır.
Dereotu ve maydanoz ince ince kıyılır.
Un dışındaki diğer malzemeler bir kap içerisinde alınır.
Kek kıvamına gelene kadar un eklenir.
Birkaç damla zeytinyağı damlatılarak, yapışmaz bir tavada arkalı önlü kısık ateşte pişirilebilir.
Fırın ayarını 180 dereceye alarak, fırın kabına birkaç damla zeytinyağı damlatılarak fırında içi pişip üzeri kızarana kadar pişirilebilir. En düşük ayarda ısıtılmış tost makinesine birkaç damla zeytinyağı damlatılarak pişirilebilir.
Pişirme aşamasında eğer yapışıyor gibi oluyorsa o halde tavaya, fırın kabına ya da tost makinesine güvendiğiniz bir markanın yağlı pişirme kağıdından koymanız tavsiye edilir.

NOTLAR

Pırasa gaz yapma ihtimali olan bir sebzedir. Bu nedenle kimyon katılması önerilmektedir. Gazlı bebekler için pırasa, soğan ve sarımsağın daha sonraki aylarda verilmesi tavsiye edilir.

CamScanner ile tarandı

Mantar Mücveri



+8

MALZEMELER

3-4 adet mantar
Yarım kapya kırmızı biber
1 ufak kabak
1 yumurta sarısı
1 diş sarımsak
1 arpacık soğan
Tam buğday unu

YAPILIŞI

Mantarlar iyice temizlenir yıkanır ve ufak ufak kıyılır. Kırmızı biberin tohumları temizlenir, yıkanır ve ufak ufak kıyılır. Soğan ve sarımsak ve kabak rendenin en ince kısmı ile rendelenir. El yardımı ile suyu sıkılır. Malzemelerden un dışında hepsi bir kaba alınır. Hamuru kek kıvamına gelene kadar un eklenir. Birkaç damla zeytintağı damlatılan yanmaz yapışmaz tavada, arkalı önlü kısık ateşte pişirilebilir.
Fırın kabına birkaç damla zeytinyağı damlatılarak 180 derece fırında içi pişip üzeri kızarana kadar pişirilebilir.
Tost makinesine birkaç damla zeytinyağı damlatılarak en düşük ayarında pişirilebilir.
Pişirirken yapışma durumu oluşuyorsa tavaya, fırın kabına ya da tost makinesine güvendiğiniz bir markanın yağlı pişirme kağıdından koymanız tavsiye edilir.

NOTLAR

Mantar alırken mutlaka güvendiğiniz bir yerden temin etmeniz önerilmektedir. Mantarları temizledikten sonra bir süre limonlu suda bekletilerek kararmasını önleyebilirsiniz. Çıkan suyun hafif kara olması sizi paniklendirmemelidir. Mantarları ve kırmızı biberleri olabildiğince ufak doğramanız önemlidir. Daha çabuk pişmesini sağlamış olursunuz.

CamScanner ile tarandı

LEZZET TOPLARI



CamScanner ile tarandı

Cezerye Topları



+6

MALZEMELER

2 adet ufak havuç
5-6 adet ev yapımı bebe bisküvisi
1 yemek kaşığı pekmez
1 çay kaşığı rüşeym (+ 8 ay)
1 çay kaşığı çekilmiş ceviz (+ 1 yaş)

YAPILIŞI

Havuçlar buharda ya da suda pişirilir.
Çatal veya ezici yardımı ile iyice ezilir.
Sıcakken içerisine bisküviler ufalanır ve karıştırılır.
İsteğe göre rüşeym ve çekilmiş ceviz eklenir.
Pekmez de eklendikten sonra yuvarlanır.
Ufalanan bisküvi, rüşeym veya çekilmiş cevize etrafı bulanarak hem enerjik hem doyurucu lokmalık toplar hazırlayabilirsiniz.

NOTLAR

Ruşeym, pişirilen tariflerde (muhallebi, çorba vb gibi) 6. Aydan itibaren kullanılabilir. Ama çiğ olarak tüketilen tariflerde (yoğurt üzerine kahvaltı karışımı üzerine) 8. Aydan itibaren kullanılabilir. Ceviz ise alerjen bir yemiştir. Bu nedenle genelde uzmanlar 1 yaş sonrasına önerse de daha erken kullanıp herhangi bir alerjisi olmadığını gördüyseniz erken dönemde de verebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

Elmalı Tarçınlı Toplar



+6

MALZEMELER

1 tatlı kırmızı elma
1 çay kaşığı ucu kadar tarçın
4-5 adet bebe bisküvisi

YAPILIŞI

Elma rendenin küçük tarafı ile rendelenir.
Yanmaz yapışmaz ufak bir tava içerisinde elmalar suyunu salıp çekene kadar pişirilir.
İsteğe göre ve herhangi bir alerjik reaksiyonu yoksa çay kaşığı ucu kadar tarçın eklenir.
Bebe bisküvileri ufalanır ve elmalar sıcakken içerisine eklenir.
Harç karıştırılır ve top haline getirilir.
İsteğe göre bebe bisküvisinden biraz daha ufalayarak etrafına bulanabilir.

NOTLAR

Aynı tarif armut ya da ayva gibi meyveler ile de yapılabilir.

CamScanner ile tarandı

Patates Topları



+6

MALZEMELER

1 orta boy patates
1 ufak havuç
1-2 dilim kaşar peyniri

YAPILIŞI

Patates ve havuç beraber suda ya da buharda pişirilir.
Ezici ile ezilir.
Harç sıcakken içerisine kaşar peynir eklenerek erimesi sağlanır.
Elde edilen harç yuvarlak toplar haline getirilir.

NOTLAR

Patates toplarının içerisine istenilen sebzeler pişirilip eklenebilir. Örneğin haşlanmış brokoli, haşlanmış karnabahar gibi...
Ayrıca isteğe göre kıyma suda pişirilip suyunu çektirerek bu harç içerisine katılabilir.

CamScanner ile tarandı

Hurma Topları



+8

MALZEMELER

3 adet hurma
1 yemek kaşığı yulaf kepeği
1 çay kaşığı rüşeym
2-3 adet fındık

YAPILIŞI

Hurmalar biraz sıcak suda bekletilir.
Yumuşayınca kabukları soyulur ve çekirdekleri çıkartılır.
Hurmalar ve yulaf kepekleri bir cezve içerisine alınır.
Üzerini geçene kadar su konulur ve kısık ateşte karıştırarak pişirilir.
Daha sonra bir ezici yardımı ile ezilip homojen bir kıvama getirilir.
Yuvarlak toplar haline getirilir.
Etrafına robottan geçirilmiş fındık ve rüşeym bulanarak sağlıklı ara öğün hazırlanmış olur.

NOTLAR

Hurma 8. Aydan sonra verilmesi önerilen oldukça faydalı ve sağlıklı bir besindir. Hurma yerine gün kurusu kuru kayısı ile

CamScanner ile tarandı

Kuru Meyveli Toplar



+8

MALZEMELER

1 avuç çekirdeksiz kuru üzüm
1 adet çekirdeksiz kuru erik
1 adet gün kurusu kuru kayısı
1 tatlı kaşığı irmik
1 çay kaşığı rüşeym
1 çay kaşığı çekilmiş ceviz (1 yaş)

YAPILISI

Kuru kayısı ve kuru üzümler bir cezve içerisinde üzerini geçecek kadar su eklenerek pişirilir.
Piştikten sonra kuru meyveler ezici ile ezilir.
1 yemek kaşığı irmik yarım çay bardağı su içerisinde, kısık ateşte, hızlı hızlı karıştırarak pişirilir.
Pişen irmik ve pişen kuru meyveler bir araya getirilir.
Küçük toplar haline getirilir.
Etrafı rüşeym ve isteğe göre çekilmiş ceviz ile bulanır. Sağlıklı bir ara öğün için idealdir.

NOTLAR

İrmik yerine yulaf kepeği pişirilerek de yapılabilir. İsteğe göre ev yapımı bebe bisküvileri ufalanarak irmik yerine eklenebilir.

CamScanner ile tarandı

Kahvaltılık Toplar



+8

MALZEMELER

1 haşlanmış yumurta sarısı
1 çay kaşığı ev yapımı doğal zeytin ezmesi
1 tatlı kaşığı ev yapımı labne peynir
1 çay kaşığı tuzsuz tereyağı
2-3 kaşık peynir altı suyu

YAPILISI

Yumurta haşlanır ve haşlanmış yumurta sarısı çatal yardımı ile ezilir.
Yumurta sıcakken oda sıcaklığındaki tereyağı eklenir ve karıştırılır.
Diğer malzemeler de karıştırılarak homojen bir kıvam elde edilir.
Küçük toplar haline getirerek kahvaltı öğünü için eğlenceli bir menü oluşturulmuş olunur.

NOTLAR

Kahvaltı günün en önemli öğünüdür. Özellikle de yumurta alerjisi olmayan bebekler için yumurta önemli bir kahvaltılıktır. "Yumurta sevmiyor, yediremiyorum." Diyen annelerimiz bu tarifi deneyebilirler.

CamScanner ile tarandı

Sebzeli Toplar



+8

MALZEMELER

2-3 yaprak ıspanak
Bir avuç semizotu
1 yemek kaşığı pirinç
1 çay bardağı su
1 çay kaşığı tereyağı

YAPILIŞI

Cezve içerisine pirinç ve su eklenerek pişirilir.
Pirincin cezveye yapışmaması için kısık ateşte ve karıştırılarak pişirilmesi gerekmektedir.
Ayrı bir yerde semizotu ve ıspanak buharda ya da suda pişirilir.
Pirinç iyice pişip suyunu çekince sıcakken içerisine tereyağı konularak erimesi sağlanır.
Tüm malzemeler karıştırılır ve toplar haline getirilir.

NOTLAR

Farklı sebzeler ile de yapabilirsiniz. Bu sayede sebze yemeği yemeyen çocuklar için farklı alternatifler sunmuş olacaksınız.

CamScanner ile tarandı

Peynirli Toplar



+8

MALZEMELER

1 yemek kaşığı ev yapımı lor peynir
Yarım çay bardağı kadar peynir altı suyu
Bir tutam dereotu
3-4 adet bebe bisküvisi

YAPILIŞI

Bebe bisküvileri peynir altı suyu ile ezilir.
Dereotu ince ince kıyılır.
Tüm malzemeler bir araya getirilir ve toplar haline getirilir.

NOTLAR

Tarif içerisine isteğe göre rüşeym ve çekilmiş ceviz de eklenebilir.

CamScanner ile tarandı

Kekli Toplar



+1 yaş

MALZEMELER

2 dilim bebek keki
1 tatlı kaşığı tereyağı
Yarım çay bardağı süt
1 çay kaşığı fındık ve
çekilmiş ceviz

YAPILIŞI

Ev yapımı 2 dilim bebek keki el yardımı ile ufalanır.
İçerisine yarım çay bardağı süt eklenerek karıştırılır.
Eritilen tereyağı bu karışıma eklenir.
Kekleri toplar haline getirip isteğe göre etrafını ceviz ve fındık rendesine bulayabilirsiniz.

NOTLAR

Bebek keki tariflerimiz için kitabımızdaki "Bebek Kekleri" bölümüne bakabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

Muzlu Toplar



+1 yaş

MALZEMELER

1 ufak muz
1 tatlı kaşığı keçiboynuzu tozu
1 tatlı kaşığı ham kakao
Yarım çay bardağı süt
3-4 adet ev yapımı bebe bisküvisi
1 tatlı kaşığı çekilmiş ceviz

YAPILISI

Muz çatal yardımı ile ezilir.
Süt içerisinde bebe bisküvileri yumuşatılır ve ezilir.
Muz da içerisine eklenir ve homojen bir kıvama getirilir.
Bir kap içerisinde ham kakao, keçi boynuzu unu ve çekilmiş ceviz bir araya getirilir.
Hazırlanan muzlu toplar bu karışım içerisine bulanır.
Sağlıklı bir atıştırmalık olarak ara öğünlerde verilebilir.

NOTLAR

Bebe bisküvisi sayısını, kıvama göre kendiniz arttırıp azaltabilirsiniz. Top haline gelebilecek kıvama kadar ekleme çıkartmalar yapabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

BEBEK KEKLERİ

CamScanner ile tarandı

Yaş Meyveli Bebek Keki



+6

MALZEMELER

1 ufak armut
1 ufak tatlı kırmızı elma
1 ufak muz
1 yumurta sarısı
1 su bardağı su veya peynir altı suyu veya 1 yaş üzeriyse süt
1 çay bardağı hakiki zeytinyağı
1 çay kaşığı karbonat
Kek kıvamına gelene kadar tam buğday unu

YAPILIŞI

Armut ve elma cam rendeden geçirilir.
Muz çatal veya ezici yardımı ile ezilir.
Bir kaba yumurta konulur ve çırpılır.
Püre haline getirilen meyveler yumurtanın içerisine katılır ve karıştırılır.
Üzerine su/peynir altı suyu ya da süt eklenerek karıştırılır.
Kek kıvamına gelene kadar tam buğday unu eklenir.
Karbonat da eklendikten sonra karışım, yağlanan kek kalıbına konulur.
180 derecede 15-20 dakika boyunca fırında pişirilir.
Çatal yardımı ile içinin pişip pişmediği kontrol edilir.

Afiyet Olsun.

CamScanner ile tarandı

Avokadolu Muzlu Bebek Keki



+6

MALZEMELER

1 olgunlaşmış avokado
1 ufak muz
2 yumurta sarısı
Yarım çay bardağı hakiki zeytinyağı
1 çay kaşığı karbonat
Kek kıvamına gelene kadar tam buğday unu
1 su bardağı kadar su/ peynir altı suyu/süt

YAPILIŞI

Avokado ve muz çatal yardımı ile ya da ezici ile ezilir.
Yumurtalar bir kap içerisinde çırpılır.
İçerisine meyve püresi eklenir.
Zeytinyağı da eklenerek karıştırılır.
İçerisine su/peynir altı suyu veya süt eklenir.
Kek kıvamına gelene kadar tam buğday unu eklenir.
Karbonat da eklendikten sonra karışım, yağlanmış fırın kabına dökülür.
180 derece fırında 15-20 dakika pişirilir.

Afiyet olsun

CamScanner ile tarandı

Havuçlu Tarçınlı Bebek Keki



+6

MALZEMELER

1 büyük boy ya da 2 orta boy havuç
2 yumurta sarısı
1 çay kaşığı tarçın
1 çay kaşığı karbonat
1 çay bardağı yoğurt
1 yemek kaşığı tereyağı
1 su bardağı kadar su/peynir altı suyu/1 yaş üzeriyse süt
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Tam buğday unu

YAPILIŞI

Havuçlar rendenin küçük yeri ile rendelenir.
2 yumurta sarısı çırpılır.
Zeytinyağı, su/peynir altı suyu ya da süt eklenir çırpılır.
Yoğurt da eklenip karıştırılmaya devam edilir.
Oda sıcaklığındaki tereyağı da eklenerek karışım içerisinde ezilir.
Havuç rendesi ve İsteğe göre ve herhangi bir alerjik reaksiyonu yoksa çay kaşığı ucu kadar tarçın eklenir.
Kek kıvamına gelene kadar tam buğday unu eklenir.
Karbonat da eklendikten sonra 180 derecelik fırında 15-20 dakika pişirilir.

Afiyet olsun.

CamScanner ile tarandı

Kuru Meyveli Bebek Keki



+8

MALZEMELER

1 avuç çekirdeksiz kuru üzüm
3 adet gün kurusu
3 adet Medine Hurması
1 bardak su veya peynir altı suyu veya süt
1 çay kaşığı karbonat
2 yumurta sarısı
Kek kıvamına gelen kadar tam buğday unu
1 çay bardağı hakiki zeytinyağı

YAPILIŞI

Hurma, kuru üzüm, medine hurması bir cezveye alınır ve üzeri geçene kadar su eklenerek kaynatılır.
Medine hurmasının kabukları soyulur ve çekirdekleri çıkartılır.
Yumuşayan kuru meyveler blender yardımı ile ezilir.
Yumurta sarıları bir derin kap içerisinde çırpılır.
Üzerine kuru meyve püresi eklenir.
Zeytinyağı eklenerek karıştırılır.
Su/peynir altı suyu/süt hangisini kullanmak istiyorsanız harca eklenir.
Kek kıvamına gelene kadar tam buğday unu eklenir.
Karbanot da eklendikten sonra yağlanmış olan kek kalıbına dökülür.
180 derece fırında 15-20 dakika pişirilir.

Afiyet olsun.

CamScanner ile tarandı

Ruşeymli Kahvaltılık Kek



+8

MALZEMELER

1 yemek kaşığı lor peynir
1 yemek kaşığı zeytin ezmesi
2 yumurta sarısı
1 su bardağı peynir altı suyu/normal su veya 1 yaş üzerine süt
1 çay kaşığı karbonat
1 tatlı kaşığı çekilmiş ceviz
1 çay bardağı hakiki zeytin yağı

YAPILISI

Yumurta sarıları derin bir kap içerisinde çırpılır.
İçerisine lor peynir, zeytin ezmesi ve çekilmiş ceviz eklenir, karıştırılır.
Üzerine peynir altı suyu/su veya süt eklenir.
Hakiki zeytinyağı da eklendikten sonra kek kıvamına gelene kadar tam buğday unu eklenir.
Karbonat da eklendikten sonra yağlanan kek kalıbına karışım dökülür.
180 derecede 15-20 dakika pişirilir.

Afiyet olsun.

CamScanner ile tarandı

Sebzeli Kek



+8

MALZEMELER

1 çiçek brokoli
1 çiçek karnabahar
1 ufak havuç
1 tutam dereotu
1 tatlı kaşığı lor peynir
2 yumurta sarısı
1 çay bardağı yoğurt
1 çay kaşığı karbonat
Tam buğday unu

YAPILISI

Brokoli, karnabahar ve havuç buharda ya da suda pişirilip çatal yardımı ile ezilir.
Yumurtalar derin bir kapta çırpılır.
Ezilen sebzeler yumurta ile karıştırılmaya devam edilir.
Üzerine zeytinyağı ve yoğurt eklenerek karıştırılır.
İnce ince kıyılan dereotu ve lor peynir de eklenerek karıştırılmaya devam edilir.
Kek kıvamına gelene kadar tam buğday unu eklenir.
Karbonat da eklendikten sonra 180 derece fırında 15-20 dakika pişirilir.

Afiyet olsun.

CamScanner ile tarandı

Ispanak Keki



+8

MALZEMELER

250 gram ıspanak
1 tatlı kaşığı ruşeym
2 yumurta sarısı
1 çay bardağı yoğurt
1 çay bardağı zeytinyağı
1 çay kaşığı karbonat
Tam buğday unu

YAPILIŞI

Ispanaklar iyice temizlenip yıkanır.
Buharda ya da suda pişirilir.
Suyu süzülür ve blender ile ezilir.
Yumurtalar çırpılır.
İçerisine zeytinyağı ve yoğurt eklenerek çırpılır.
Ispanak püresi ve rüşeym de bu harç içerisine eklenerek karıştırılır.
Kek kıvamına gelene kadar un eklenir.
Karbonat da eklenip karıştırıldıktan sonra 180 derece fırında 15-20 dk pişirilir.

Afiyet olsun.

CamScanner ile tarandı

Keçiboynuzu Unlu Bebek Keki



+8

MALZEMELER

2 yumurta sarısı
1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
Yarım çay bardağı hakiki zeytinyağı
1 çay bardağı keçi boynuzu unu
1 su bardağı su/peynir altı suyu veya 1 yaş üzeriyse süt
1 yemek kaşığı rüşeym
1 yemek kaşığı çekilmiş ceviz
1 yemek kaşığı fındık rendesi
1 çay kaşığı karbonat
1 çay bardağı pekmez
Tam buğday unu

YAPILIŞI

Yumurtalar bir kap içerisinde çırpılır.
İçerisine yarım çay bardağı hakiki zeytinyağı ve 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı eklenir.
Daha sonra 1 su bardağı su/süt veya peynir altı suyu eklenir.
Karışıma rüşeym, robottan geçirilmiş ceviz ve fındık eklenerek karıştırılır.
1 çay bardağı keçi boynuzu unu eklenir ve karıştırılır.
Kek kıvamına gelene kadar tam buğday unu eklenir.
Yağlanmış kek kalıbına konularak 180 derece fırında pişirilir.
Piştikten sonra dilimlenir ve pekmez dökülür.

Afiyet olsun.

NOTLAR

Pekmezin ısıya maruz kalmaması gerekmektedir. Bu nedenle pişirirken pekmez kullanılması önerilmemektedir.

CamScanner ile tarandı

Yulaflı Kek



+1 yaş

MALZEMELER

1 çay bardağı yulaf ezmesi
2 yemek kaşığı fıstık ezmesi (ev yapımı)
1 yemek kaşığı ham kako
2 yumurta
1 bardak süt
1 çay bardağı zeytinyağı
1 çay bardağı yoğurt
2 yemek kaşığı keçi boynuzu tozu
Tam buğday unu
1 çay kaşığı karbonat
1 tatlı kaşığı rüşeym
1 çay kaşığı çekilmiş ceviz

YAPILIŞI

Yumurtalar derin bir kap içerisinde çırpılır.
İçerisine süt, yoğurt ve zeytinyağı eklenerek karıştırılır.
Fıstık ezmesi, ceviz, keçi boynuzu tozu, ham kakao ve rüşeym de eklenerek karıştırılmaya devam edilir.
Kek kıvamına gelene kadar tam buğday unu eklenir.
Karbonat da eklendikten sonra yağlanan kek kalıbına dökülür.
180 derece fırında 15-20 dk pişirilir.

Afiyet olsun.

CamScanner ile tarandı

Tencerede Limonlu Fincan Keki



+1 yaş

MALZEMELER

1 adet limon
2 yumurta
1 çay bardağı kuru üzüm
1 çay bardağı yoğurt
1 çay bardağı süt
1 çay bardağı zeytinyağı
1 çay kaşığı karbonat
Tam buğday unu

YAPILIŞI

Limon iyice yıkanır ve kabukları rendelenir. Limon sıkacağı ile suyu sıkılır. Yumurtalar bir kap içerisinde çırpılır.
İçerisine yoğurt, zeytinyağı ve süt eklenir. Limon rendesi ve suyu da karışıma eklenir.
Cezvede biraz su ile pişirilip yumuşatılan kuru üzümler de karışıma eklenir. Kek kıvamına gelene kadar tam buğday unu eklenerek karıştırılmaya devam edilir.
Karbonat da eklendikten sonra kek kıvamına gelen karışım orta boy kahve fincanlarına pay edilir.
Tencereye fincanlar dizilir ve su fincanların içerisine girmeyecek kadar eklenir.
Tenceresin üzerine ince bir mutfak havlusu konularak kapağı kapatılır.
Kısık ateşte pişirilir.
Aralarda kontrol edilir ve havlunun ocak ateşine çok yaklaşmamasına dikkat edilir.
Kürdan yardımı ile pişip pişmediği kontrol edilir.
Daha sonra fincanlar ters çevrilerek yumuşacık keklere ulaşılır.

CamScanner ile tarandı

PANKEKLER



CamScanner ile tarandı

Tarhanalı Pankek



+6

MALZEMELER

1 yemek kaşığı tarhana
1 yemek kaşığı yoğurt
1 tatlı kaşığı lor peynir
1 çay kaşığı oda sıcaklığında tereyağı
Yarım çay bardağı su ya da peynir altı suyu
1 yumurta sarısı
Tam buğday unu

YAPILIŞI

Tarhana yarım çay bardağı su ya da peynir altı suyu içerisine konulur ve karıştırılır.
Tarhana su içerisinde yumuşarken diğer malzemelere geçilir.
Yumurta sarısı bir kap içerisinde çırpılır.
İçerisine yoğurt, lor peynir ve oda sıcaklığındaki tereyağı bir araya getirilip karıştırılır.
Yumuşayan tarhana da bu harç içerisine katılır ve karıştırılır.
Kek kıvamına gelene kadar tam buğday unu eklenir.
Pankek harcı yanmaz yapışmaz bir tavaya kepçe yardımı ile koyulur.
Arkalı önlü kısık ateşte pişirilir

CamScanner ile tarandı

Turuncu Pankek



+6

MALZEMELER

2 dilim balkabağı
1 ufak havuç
1 yumurta sarısı
1 yemek kaşığı yoğurt
Tam buğday unu
Hakiki zeytinyağı

YAPILIŞI

Balkabağı ve havuç buharda ya da suda pişirilir ve süzülür.
Bir kapta yumurta sarısı çırpılır.
Balkabağı ve havuç çatal ya da ezici yardımı ile ezilir.
Yumurtanın sarısı, birkaç damla hakiki zeytinyağı ve yoğurt da eklenerek karıştırılır.
Kek kıvamına gelene kadar tam buğday unu eklenir.
Yanmaz yapışmaz bir tavaya kepçe yardımı ile konularak arkalı önlü kısık ateşte pişirilir.
Eğer tavanız yapışıyor ise hakiki zeytinyağını içine değil tavaya damlatabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

Sarı Pankek



+6

MALZEMELER

1 ufak patates
Mısır unu
1 yumurta sarısı
1 yemek kaşığı lor peynir
Yarım çay bardağı peynir
altı suyu ya da normal su
Hakiki zeytinyağı

YAPILIŞI

Patates haşlanır ve bir kap içerisinde rendelenir.
İçerisine yumurta sarısı, lor peynir, birkaç damla zeytinyağı ve su eklenerek karıştırılır.
Kek kıvamına gelene kadar mısır unu eklenir.
Yanmaz yapışmaz bir tavaya kepçe ile konularak altı kısık ocakta arkalı önlü pişirilir.
Tavanızın yapışma ihtimali varsa zeytinyağı damlatabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

Yaban Mersinli Pankek



MALZEMELER

1 avuç yaban mersini
1 yumurta sarısı
1 çay kaşığı ucu ile tarçın
Tam buğday unu
Hakiki zeytinyağı

YAPILISI

Bir kap içerisinde yumurta sarısı çırpılır.
Yaban mersinleri ufak ufak doğranır veya isteğe göre çatalla ezilir. Yumurtanın içine eklenir.
Kek kıvamına gelene kadar tam buğday unu eklenir.
İsteğe göre ve herhangi bir alerjik reaksiyonu yoksa çay kaşığı ucu kadar tarçın eklenir.
Yanmaz yapışmaz bir tavada arkalı önlü kısık ateşte pişirilir.
Tavanızın yapışma ihtimali var ise hakiki zeytinyağı damlatılabilir.

CamScanner ile tarandı

Kahvaltılık Pankek



+8

MALZEMELER

Mısır unu
1 tutam dereotu
1 çay kaşığı çekilmiş ceviz (+1 yaş)
1 çay kaşığı rüşeym
1 tatlı kaşığı lor peynir
1 tatlı kaşığı zeytin ezmesi
1 yumurta sarısı
Yarım çay bardağı peynir altı suyu
1 tatlı kaşığı pekmez
1 yemek kaşığı Hakiki zeytinyağı

YAPILISI

Yumurta sarısı bir kap içerisinde çırpılır.
İçerisine lor peynir, zeytin ezmesi ve ince kıyılmış dereotu da eklenir.
Peynir altı suyu ve zeytinyağı eklenir ve karıştırılır.
Ruşeym ve çekilmiş ceviz de eklenir.
Kek kıvamından biraz daha akışkan kıvama gelene kadar mısır unu eklenir.
Yanmaz yapışmaz bir tavaya birer silme kepçe olarak konulur ve kısık ateşte pişirilir.
Göz göz olunca arkası çevrilir.
Eğer tavaya yapışacağını düşünüyorsanız zeytinyağını içine değil tavaya koyabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

Yeşil Pankek



+8

MALZEMELER

2-3 yaprak ıspanak
1 çiçek brokoli
1 avuç kadar semizotu
1 yumurta sarısı
Tam buğday unu
Hakiki zeytinyağı

YAPILISI

Ispanak, brokoli ve semizotu iyice yıkanır.
Buharda ya da suda pişirilir süzülür.
İster ufak ufak kıyılır ister ezici ile hepsi beraber ezilir.
Bir kap içerisinde yumurta sarısı çırpılır.
Zeytinyağı eklenir ve karıştırılır.
Elde edilen sebze harcı yumurtaya eklenir ve karıştırılır.
Kek kıvamından biraz daha akışkan kıvam gelene kadar tam buğday unu eklenir.
Yanmaz yapışmaz bir tavada, kısık ateşte arkalı önlü pişirilir.
Eğer tavaya yapışacağını düşünüyorsanız zeytinyağını içine değil tavaya koyabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

Kuru Meyveli Pankek



+8

MALZEMELER

10 adet çekirdeksiz kuru üzüm
1 adet gün kurusu kuru kayısı
1 adet hurma
1 yemek kaşığı yoğurt
1 yumurta sarısı
Tam buğday unu
Hakiki zeytinyağı
1 çay kaşığı rüşeym

YAPILIŞI

Gün kurusu, hurma ve kuru üzümler bir cezvede üzerini geçecek kadar su konularak yumuşaması için biraz pişirilir.
Piştikten sonra hurmanın varsa kabuğu soyulur ve çekirdeği çıkartılır.
Kuru meyveler isteğe göre minik minik doğranabilir veya ezici ile ezilebilir.
Bir kap içerisinde yumurta sarısı çırpılır.
Kuru meyve püresi, yoğurt, rüşeym ve birkaç damla hakiki zeytinyağı eklenir.
Kek kıvamına gelen kadar tam buğday unu eklenir.
Yanmaz yapışmaz bir tavada arkalı önlü pişirilir.
Eğer tavanız yapışıyorsa hakiki zeytinyağı damlatabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

Mantarlı Pankek



+8

MALZEMELER

4-5 adet kültür mantarı
1 ufak kapya kırmızı biber
1 tutam dereotu
2-3 dal maydanoz
1 yumurta sarısı
Tam buğday unu
Hakiki zeytinyağı

YAPILIŞI

Mantarlar ve kırmızı kapya biber temizlenir, yıkanır ve buharda ya da suda pişirilir.
Piştikten sonra ufak ufak dilimlenir.
Dereotu ve maydanoz iyice yıkandıktan sonra minim minik doğranır.
Bir kap içerisinde yumurta sarısı çırpılır.
Un hariç tüm malzemeler bir araya getirilerek karıştırılır.
Kek kıvamına gelene kadar tam buğday unu eklenir.
Yanmaz yapışmaz bir tavaya kepçe yardımı ile pankekler konulur ve arkalı önlü kısık ateşte pişirilir.
Tavanın yapışma ihtimali varsa birkaç damla hakiki zeytinyağı damlatılır.

CamScanner ile tarandı

Kırmızı Pankek



+1 yaş

MALZEMELER

1 ufak domates
1 yemek kaşığı kadar kırmızı biber püresi
1 yumurta
Tam buğday unu
Hakiki zeytinyağı

YAPILIŞI

Domates rendelenir.
Kırmızı biber haşlanır ve ezilir. (isteğe göre ufak ufak doğranıp biraz suda ya da buharda pişirilebilir)
1 yumurta derin bir kapta çırpılır.
1 yemek kaşığı kadar zeytinyağı eklenir.
Domates rendesi ve kırmızı biber püresi de eklenir.
Kek kıvamından biraz daha akışkan hale gelene kadar tam buğday unu eklenir.
Yanmaz yapışmaz bir tavada arkalı önlü, kısık ateşte pişirilir.
Eğer tavaya yapışacağını düşünüyorsanız zeytinyağını içine değil tavaya koyabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

Kinoalı Kıymalı Pankek



+1 yaş

MALZEMELER

1 ceviz büyüklüğünde yağsız kuzu kıyma
1 tatlı kaşığı kinoa
1 yumurta sarısı
1 sap taze soğan
2-3 yaprak maydanoz
Tam buğday unu
Hakiki zeytinyağı

YAPILIŞI

Kıyma ve kinoa bir cezveye konulur ve üzerini geçecek kadar su eklenerek kısık ateşte pişirilir.
Su iyice içine çekip kıyma ve kinoa piştiğinde cezveden alınır.
Bir kap içerisinde yumurta sarısı çırpılır.
Maydanoz ve kuru soğan iyice yıkandıktan sonra minik minik doğranır.
Tam buğday unu hariç tüm malzemeler yumurta ile birleştirilip karıştırılır.
Yanmaz yapışmaz bir tavada arkalı önlü pişirilir.
Tavaya yapışacak gibi oluyorsa hakiki zeytinyağı damlatılabilir.

CamScanner ile tarandı

KÖFTELER



CamScanner ile tarandı

Yer Elması Köftesi



+6

MALZEMELER

100 gram kuzu kıyma
2-3 adet yer elması
1 ufak havuç
1 ufak arpacık soğan
1 diş sarımsak
1 yumurta sarısı
2-3 yaprak maydanoz
1 çay kaşığı ucu ile kimyon
1 çay kaşığı ucu karabiber

YAPILIŞI

Soğan ve sarımsak rendelenir ve el yardımı ile suyu sıkılır.
Maydanoz ince ince kıyılır.
Yer elması ve havuç soyulur ve rendelenir.
Tüm malzemeler bir araya getirilir ve iyice yoğurulur.
Köfte şekline getirilir ve biraz dinlendirilir.
Bir ufak tencerede su kaynatılır.
Dinlendirilen köfteler kaynar su içerisine koyulur ve pişirili

NOTLAR

Köftelerin kızartılması önerilmemektedir. Bu nedenle ist
tost makinesinde ister fırında köfteleri pişirebilirsiniz.
içerisinde dağılmaması için iyice bütünleşmiş bir harç sağl
manız önemlidir.

CamScanner ile tarandı

Sebzeli Köfte



+6

MALZEMELER

100 gram kuzu kıyma
1 küçük kırmızı kapya biber
1 ufak havuç
Yarım ufak kabak
1 dal taze soğan
1 yumurta sarısı
Tam buğday unu ekmeği

YAPILIŞI

Kırmızı kapya biber ve taze soğan çok ufak ufak dilimlenir.
Kabak ve havuç rendelenir, el yardımı ile suyu sıkılır.
Tüm malzemeler bir araya getirilir ve iyice yoğurulur.
Ufak ufak yuvarlak köfteler haline getirilir.
Kaynayan su dolu ufak bir tencere içerisine konulur ve pişirilir.
İsteğe göre fırında ya da tost makinesinde de pişirilebilir.

NOTLAR

İsteğe göre mevsim sebzeleri ile de bu tarif yapılabilir. Köfte içerisinde pişmeyeceğini düşündüğünüz sebzeleri önceden buharda pişirmeniz daha iyi olacaktır.

CamScanner ile tarandı

Patatesli Tavuk Köftesi



MALZEMELER

100 gram tavuk eti
1 ufak patates
1 yemek kaşığı lor peynir
1 arpacık soğan
1 diş sarımsak
1 yumurta sarısı
Tam buğday unu ekmek içi
1 tutam dereotu
1 çay kaşığı ucu ile kimyon
1 çay kaşığı ucu karabiber

YAPILIŞI

Tavuk etini robottan geçiriniz ya da aldığınız kasapta kıyma halinde isteyebilirsiniz.
Dereotları ince ince kıyılır.
1 ufak patates soyulur ve rendenin ince kısmı ile rendelenir. El yardımı ile suyu sıkılır.
Bir yumurta sarısı çırpılır ve kıyma, rendelenmiş patates, dereotu, lor peynir ve isteğe göre de baharatlar eklenir.
Ufalanan tam buğday ekmeği de harca eklenir ve iyice yoğurulur.
Daha sonra köfte şeklini vererek biraz dinlendirmeye bırakılır.
Tost makinesinde, fırında ya da kaynayan su dolu tencere içerisinde pişirilebilir.

NOTLAR

Tavuk eti seçerken organik doğal köy tavuğu tercih etmeniz daha iyi olacaktır. Tavuk alırken güvendiğiniz bir kasap ya da markadan almanız oldukça önemlidir.

CamScanner ile tarandı

Bulgurlu Nohut Köftesi



+8

MALZEMELER

Yarım çay bardağı köftelik bulgur
1 ceviz büyüklüğünde kuzu kıyma
1 çay bardağı haşlanmış nohut
1 yumurta sarısı
1 arpacık soğan
1 diş sarımsak

YAPILIŞI

Yarım çay bardağı köftelik bulgura 1 su bardağı sıcak su koyarak ağzı kapatılır ve yumuşaması için demlendirilir.
1 çay bardağı nohut, 1 arpacık soğan ve bir diş sarımsak robottan geçirilir.
Bir kap içerisinde yumurta sarısı, kıyma, demlenen bulgur ve robottan geçen malzemeler bir araya getirilir ve iyice yoğurulur.
İsteğe göre karabiber ve kimyon da ekilebilir.
Köfteler kaynayan su dolu tencere içine atılır ve pişirilir. İsteğe göre tost makinesi ya da fırında da pişirilebilir.

NOTLAR

Nohut yerine haşlanmış barbunya ya da haşlanmış kuru fasulye de eklenebilir. Bu sayede bakliyatları yemek olarak yemeyen çocuklar köfte içerisinde yemiş olacaklardır.

CamScanner ile tarandı

Balık Köftesi



+8

MALZEMELER

100 gram balık
Yarım ufak patates
1 ufak kırmızı kapya biber
1 arpacık soğan
1 diş sarımsak
2-3 dal maydanoz
Yarım çay bardağı galeta unu
1 yumurta sarısı

YAPILISI

Balık iyice temizlenip yıkanır.
Patates soyulur ve kırmızı biber, patates, balık beraber buharda pişirilir.
Bir derin kap içerisinde; haşlanan patates, kırmızı biber ve balık yoğurulur.
1 yumurta sarısı ve ince kıyılan maydanozlar da karışıma eklenerek yoğurulmaya devam edilir.
Köfte kıvamına getirilir ve şekil verilerek galeta ununa bulanır.
Kaynayan su dolu tencere içine atılır ve pişirilir.
Dilerseniz fırın ya da tost makinesinde de pişirebilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

Kinoa Köftesi



+8

MALZEMELER

1 çay bardağı kinoa
1 ceviz kadar kuzu kıyma
1 diş sarımsak
1 ufak havuç
1 ufak kırmızı kapya biber
1 dal taze soğan
1 arpacık soğan
İsteğe göre kimyon ve karabiber
1 yumurta sarısı

YAPILISI

Kinoa yıkanır ve suyu süzülür.
1 çay bardağı kinoa 2 çay bardağı sıcak su içerisine konulur.
Yanmaz yapışmaz bir cezve ya da ufak bir tava içerisinde, en ufak ocakta, altı kısık olarak pişmeye bırakılır.
Suyunu çektikten sonra pilav gibi dinlenmeye bırakılır.
Taze soğan ve kırmızı kapya biber çok ufak ufak doğranır.
Kuru soğan, sarımsak ve havuç, rendenin ufak tarafı ile rendelenir.
Bir geniş kap içerisinde tüm malzemeler bir araya getirilerek yoğurulur.
Köfte şekli verilir ve biraz dinlendirilir.
Kaynayan su olan bir tencereye koyulup pişirilir.
İsteğe göre tost makinesi ya da fırında da pişirilebilir.

CamScanner ile tarandı

İrmik Köftesi



+8

MALZEMELER

1 yemek kaşığı irmik
1 yemek kaşığı ince bulgur
1 ceviz büyüklüğünde kuzu kıyma
1 yemek kaşığı ev yapımı tatlı kırmızı biber sosu
1 ufak boy patates
2-3 yaprak maydanoz
1 tutam dereotu
1 yumurta sarısı
1 arpacık soğan

YAPILIŞI

İrmik ve ince bulgur bir kaba alınır.
Üzerine 1 çay bardağı sıcak su koyup ağzı da kapatılır ve bu şekilde demlenmeye bırakılır.
Ayrı bir yerde buharda ya da suda 1 ufak boy patates haşlanır.
Maydanoz ve dereotu ince ince kıyılır.
1 arpacık soğan rendenin ufak bölümü ile rendelenir.
Bir kap içerisine şişen bulgur ve irmik konulur.
Üzerine haşlanan patates de konularak iyice ezili
Maydanoz, dereotu ve soğan ve kıyma da katılarak yoğurulmaya başlanır.
Sıcaklığı azalınca yumurta sarısı ve sos da eklenir ve yoğurularak köfte haline getirilir.
Kaynayan su dolu tencere içerisine atılarak pişirilir.
İsteğe göre tost makinesi ya da fırında da pişirilebilir.

CamScanner ile tarandı

İzmir Köfte



+8

MALZEMELER

100 gram kuzu kıyma
1 orta boy patates
1 yemek kaşığı tatlı kırmızı biber sosu
1 yumurta sarısı
3-4 yaprak maydanoz
Tam buğday ekmeği içi
1 yumurta sarısı
1 arpacık soğan
1 diş sarımsak
1 adet domates rendesi(+1 yaş)

YAPILIŞI

Kıyma bir kap içerisine alınır ve yumurta sarısı eklenerek yoğurulmaya başlanır.
Bir arpacık soğan ve sarımsak rendenin en ufak kısmı ile rendelenir ve el yardımı ile suyu sıkılır.
Maydanoz ince ince kıyılır.
Tam buğday ekmek içi ufalanır.
Kıyma, yumurta, soğan, sarımsak, maydanoz ve ekmek içi iyice yoğurulur, köfte haline getirilir.
Patatesler soyulur, yıkanır ve ince ince dilimlenir.
Ufak bir fırın kabına 1 köfte 1 patates olarak dizilir.
Ayrı bir kap içerisinde 1 domates rendesi, 1 yemek kaşığı tatlı kırmızı biber sosu ve biraz da su eklenerek karıştırılır.
Fırın kabı içerisine bu soslu karışım eklenir.
200 derece fırında köfte ve patates pişene kadar pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Hamburger Köftesi



+8

MALZEMELER

200 gram kıyma
Yarım çay bardağı ilikli kemik suyu
1 çay kaşığının ucu kadar karabiber (isteğe göre)

YAPILIŞI

Kıymanın içerisine yarım çay bardağı ilikli kemik suyu eklenir.
Köfte kıvamına gelene kadar iyice yoğurulur.
İsteğe göre karabiber eklenebilir.
Yoğurulmaya devam edilir ve hamburger köftesi boyutunda şekil verilir.
Tost makinesinde çok bastırmadan pişirilir.
Çok bastırınca ince ve kuru bir köfte elde edileceği için bastırmak yerine arkalı önlü çevrilerek pişirilmesi daha iyi olur.
Böylece sulanır ve yumuşak bir köfte elde edilir.
Bu köfte harcına, soğan, ekmek içi ve yumurta eklenmez.

CamScanner ile tarandı

Fellah Köftesi



+1 yaş

MALZEMELER

1 çay bardağı ince bulgur
2 yemek kaşığı ev yapımı tatlı biber sosu
1 yumurta sarısı
3-4 yaprak maydanoz
İsteğe göre karabiber ve kimyon
1 su bardağı sıcak su
Tam buğday unu
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 adet domates rendesi

YAPILIŞI

1 çay bardağı ince bulgura 1 su bardağı sıcak su eklenir ve üzeri kapatılarak demlenmeye bırakılır.
Demlendikten sonra üzerine 1 yemek kaşığı tatlı biber sosu eklenir.
1 yumurta sarısı da eklenir ve iyice yoğurulur.
İsteğe göre karabiber ve kimyon ekilebilir.
Yoğurduktan sonra fındık büyüklüğünde parçalar koparark yuvarlak şekiller haline getirilir.
Parmağınız ile ortasına basarak şekil verilir.
Biraz una bulanır ve kaynar su dolu tencere içerisine atılır.
Kevgir yardımı ile pişince içerisinden alınır.
Ayrı bir yerde tereyağı eritilir ve 1 yemek kaşığı tatlı biber sosu konularak pişirilir.
Üzerine domates sosu da eklenerek pişirilmeye devam edilir.
Piştikten sonra fellah köftelerinin üzerine bu sos eklenir.

CamScanner ile tarandı

SÜRÜLEBİLİR SOSLAR



CamScanner ile tarandı

Tarator Dip Sos



+6

MALZEMELER

1 adet ufak salatalık
1 ufak kase susuz ev yoğurdu
2-3 yaprak taze nane
1 tutam dereotu
1 çay kaşığı ucu ile kuru nane
1 tatlı kaşığı hakiki zeytinyağı
Yarım ufak diş sarımsak
Üzerine birkaç damla limon
(limon olursa 1 yaş üzeri)

YAPILIŞI

Salatalık ve sarımsak rendenin en ufak yeri ile rendelenir.
Taze nane ve dereotu ufak ufak kıyılır.
Yoğurt çırpılır ve içerisine salatalık, sarımsak, taze nane ve kuru nane eklenir.
Güzelce karıştırılır ve en son üzerine hakiki zeytinyağı damlatılır.

CamScanner ile tarandı

Zeytin Ezmesi



+8

MALZEMELER

1 su bardağı siyah zeytin
1 yemek kaşığı hakiki zeytinyağı
1 çay kaşığı ucu ile kekik
Yarım diş sarımsak

YAPILIŞI

Siyah zeytin alırken tuzsuz siyah zeytin alsanız bile bir gece önceden ılık suda bekletip sabah süzmeniz önerilmektedir.
Zeytinlerin çekirdekleri çıkartılır ve rondoda ezilir.
Üzerine hakiki zeytinyağı ve ince rendelenmiş olan sarımsak eklenir.
Üzerine isteğe bağlı olarak kekik eklenir.
Cam bir kavanoza konularak buzdolabında muhafaza edilir.
Kahvaltıdan bir saat önce dolaptan çıkartılır.

CamScanner ile tarandı

Avokado Sos



+1 yaş

MALZEMELER

Olgunlaşmış 1 adet avokado
Birkaç damla limon
1 yemek kaşığı susuz ev yoğurdu
1 dal taze soğan
1 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı zeytinyağı

YAPILIŞI

Avokado kabuğundan ve çekirdeğinden ayrılır.
Çatal yardımı ile iyice ezilir.
İçerisine ev yoğurdunun susuz tarafından eklenir.
1 diş sarımsak rendenin ince tarafı ile rendelenerek eklenir.
1 dal taze soğan çok ince ince kıyılır.
Tüm malzemeler bir araya getirilerek karıştırılır ve ister çubuk krakerler ile ister ekmek ile sürülerek rahatlıkla tüketilebilir.
Avokadonun çatalla ezilebilecek kadar, tereyağı gibi yumuşak hale gelmiş olması önemlidir.
Olgunlaşmamış bir avokado ile bu tarif acı olabilir.

CamScanner ile tarandı

Kahvaltılık Krema



+1 yaş

MALZEMELER

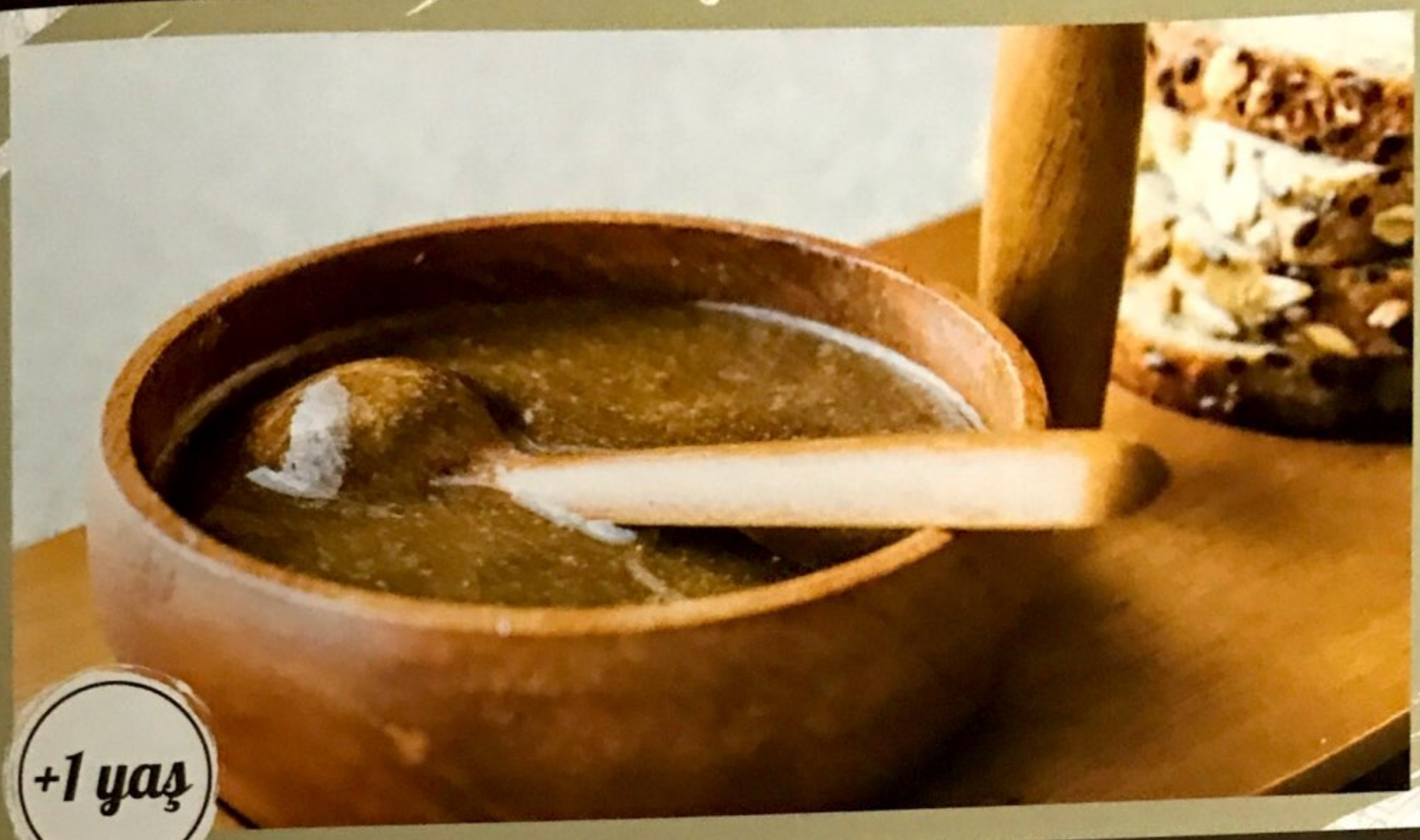
1 su bardağı pekmez
1 çay bardağı fındık içi
1 yemek kaşığı keçi boynuzu unu

YAPILIŞI

Fındık içlerinin kabuksuz olması tercih edilmelidir.
Rondoya fındıklar konulur ve toz haline getirilir.
Ardından keçi boynuzu unu ve pekmez de eklenerek karıştırılır.
Kahvaltılık bir krema kıvamına geldiğinde ufak bir kavanoza konulur.
Buzdolabında muhafaza edilip kahvaltıdan 1 saat önce oda sıcaklığına çıkartılıp yumuşaması sağlanır.

CamScanner ile tarandı

Enerji Bombası Sos



+1 yaş

MALZEMELER

Yarım su bardağı tahin
Yarım su bardağı pekmez
1 silme yemek kaşığı rüşeym
Yarım çay bardağı ceviz içi

YAPILISI

Cevizler rondodan geçirilir.
Üzerine rüşeym de eklenerek karıştırılır.
Tahin ve pekmez de eklenerek homojen bir kıvam oluşturana kadar karıştırılmaya devam edilir.
Küçük bir cam kavanoza konulur.
Buzdolabında muhafaza edilip kahvaltıdan 1 saat önce oda sıcaklığına çıkartılıp yumuşaması sağlanır.

CamScanner ile tarandı

Kahvaltılık Acuka



+1 yaş

MALZEMELER

3 Adet domates
3 adet kırmızı kapya biber
Yarım çay bardağı ceviz
1 çay kaşığı ucu ile kekik
1 çay kaşığı ucu ile nane
1 diş sarımsak

YAPILISI

Domatesler soyulur ve rendelenir.
Kırmızı biberler temizlenir ve dilimlenir.
Bir tencere içerisinde kırmızı kapya biber, domates ve sarımsak beraber eklenerek pişirilir.
Piştikten sonra blender yardımı ile ezilir.
İçerisine rondodan geçirilen ceviz içi eklenir ve karıştırılır.
Nane ve kekik isteğe göre eklenir ve karıştırılır.
Bir cam kavanoza konulur ve buzdolabında muhafaza edilir.

CamScanner ile tarandı

Fıstık/Fındık Ezmesi



+1 yaş

Fıstık Ezmesi Malzemeler

1 su bardağı ayıklanmış yer fıstığı
1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
1 yemek kaşığı bal

YAPILIŞI

Ayıklanmış fıstık ezmeleri rondodan iyice toz haline gelene kadar geçirilir.
Üzerine oda sıcaklığındaki Hindistan cevizi yağı ve bal eklenir.
İyice karıştırılıp homojen kıvama getirilir. Cam bir kavanoza konularak buzdolabında muhafaza edilir. Kahvaltıdan bir saat önce dolaptan çıkartılır.

Fındık Ezmesi Malzemeler

1 su bardağı kabuklarından ayrılmış kavrulmuş fındık
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı pekmez

YAPILIŞI

Fındıklar robotta toz haline gelene kadar geçirilir.
Üzerine oda sıcaklığındaki tereyağı eklenir ve karıştırılır.
Pekmez de eklendikten sonra cam bir kavanoza konularak buzdolabında muhafaza edilir. Kahvaltıdan bir saat önce dolaptan çıkartılır.

NOT: Yer fıstığı, ceviz, fındık gibi kuru yemişler oldukça alerji içeren besinlerdir. Bu nedenle alerjen bir bebeğiniz varsa doktorunuz ile görüşerek kuruyemişe ne zaman başlayacağınıza karar vermeniz önerilmektedir. Alerjen bebek annelerinin bu kuruyemişleri vermek için 2 yaşına kadar beklemeleri gerekebilmektedir.

CamScanner ile tarandı

Kakaolu Fındık Kreması



+1 yaş

MALZEMELER

1 çay bardağı kavrulmuş fındık
1 yemek kaşığı bal
1 yemek kaşığı organik ham kakao
1 tatlı kaşığı rüşeym

YAPILIŞI

Fındıklar rondodan geçirilir.
Üzerine bal, kakao ve isteğe göre rüşeym eklenir.
Kahvaltılık krema haline gelene kadar karıştırılır.
Cam bir kavanoza konularak buzdolabında muhafaza edilir
Kahvaltıdan bir saat önce dolaptan çıkartılır.
NOT: Bal yerine bu tarifte pekmez de konulabilir.
Tariflerde rüşeym zorunlu değildir, isteğe göre ekleme çıkar
ma yapabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

Pancarlı Dip Sos



+1 yaş

MALZEMELER

1 adet pancar
1 yemek kaşığı susuz ev yoğurdu
1 yemek kaşığı labne peynir
1 diş sarımsak
Limon

YAPILIŞI

Pancar buharda ya da suda pişirilir.
Piştikten sonra suyu süzülür ve rondoda ezilir.
Ezilen ve soğuyan pancar ezmesine yoğurt ve peynir de eklenerek karıştırılır.
Bir diş sarımsak rendesi de eklenerek sos hazır hale getirilir.
Tek öğünlük hazırlanır ve bekletilip ertesi gün verilmesi tavsiye edilmez.

CamScanner ile tarandı

Ispanaklı Dip Sos



+1 yaş

MALZEMELER

7-8 yaprak ıspanak
1 yemek kaşığı tam buğday unu
1 su bardağı su
1 yemek kaşığı labne
1 tatlı kaşığı tereyağı

YAPILIŞI

Ispanaklar buharda ya da suda pişirilip süzülür.
Blender yardımı ile ezilir.
Yanmaz yapışmaz bir tavaya tereyağı eklenir ve eritilir.
Un tereyağında kavurulur.
1 bardak sıcak su eklenir ve homojen bir kıvama gelene kadar kısık ateşte pişirilir.
1 yemek kaşığı labne ve ıspanak püresi de eklenerek ıspanaklı dipsos hazır hale getirilir.

CamScanner ile tarandı

BEBEK KRAKERLERİ



CamScanner ile tarandı

Meyveli Bebek Krakerleri



+6

MALZEMELER

1 adet kırmızı tatlı elma
1 adet armut
1 su elma konsantresi
1 çay bardağı zeytinyağı
1 yumurta sarısı
1 çay kaşığı karbonat
Tam buğday unu

YAPILIŞI

Armut ve elma cam rendeden geçirilir.
Bir kap içerisinde yoğurt, zeytinyağı ve meyvelerin hem posası hem suyu eklenir.
İçerisine karbonat ve şekil verebilecek kadar ele yapışmayan bir hamur elde edene kadar tam buğday unu eklenir.
Yağlı kağıt serili fırın tepsisine istenilen şekillerde krakerler hazırlanır.
Üzerine yumurta sarısı sürülüp 180 derece fırında pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Çubuk Kraker



+6

MALZEMELER

1 su bardağı yoğurt
1 yemek kaşığı oda sıcaklığında tereyağı
1 yemek kaşığı sirke
1 çay kaşığı karbonat
Tam buğday unu
1 yumurta sarısı

YAPILIŞI

Derin bir kap içerisinde tam buğday unu ve yumurta sarısı hariç tüm malzemeler eklenir.
Güzelce karıştırılır ve ele yapışmayan bir hamur elde edene kadar tam buğday unu ilave edilir.
İstenilen şekiller verilir.
Yağlı kağıt olan bir tepsi içerisine krakerler konulur ve üzerine yumurta sarısı sürülür.
180 derece fırında üzeri hafif kızarana kadar pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Peynirli Çubuk Kraker



+6

MALZEMELER

1 yemek kaşığı lor peynir
1 tutam dereotu
1 çay bardağı peynir altı suyu
1 tatlı kaşığı tereyağı
Yarım çay bardağı hakiki zeytinyağı
1 çay kaşığı karbonat
1 yumurta sarısı
Tam buğday unu

YAPILIŞI

Bir kap içerisinde lor peynir, peynir altı suyu ve ince kıyılmış dereotu karıştırılır.
İçerisine zeytinyağı ve oda sıcaklığında tereyağı da eklenir.
Tam buğday unu ve karbonat da eklenir.
Ele yapışmayan bir hamur elde edene kadar yoğurulur.
İstenilen şekiller verildiğinde bir tepsiye yağlı kağıt serilir ve dizilir.
Üzerine yumurta sarısı eklenir.
180 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Tarhanalı Çubuk Kraker



+6

MALZEMELER

1 çay bardağı tarhana
1 tatlı kaşığı ruşeym
1 tutam dereotu
1 yemek kaşığı tatlı biber sosu
1 su bardağı yoğurt
1 yemek kaşığı oda sıcaklığında tereyağı
1 çay kaşığı karbonat
1 yumurta sarısı
Tam buğday unu

YAPILIŞI

Bir kap içerisine yoğurt, oda sıcaklığında tereyağı ve 1 yemek kaşığı tatlı biber sosu konulur.
Güzelce karıştırıldıktan sonra içerisine 1 yemek kaşığı tarhana da eklenir. İnce kıyılmış dereoutu ve ruşeym de eklenerek karıştırılır.
1 çay kaşığı karbonat da eklenerek yapışmayan bir kıvama gelene kadar tam buğday unu eklenir.
İstenilen şekiller verilir ve üzerine yumurta sarısı sürülerek 180 derece fırına verilir.

CamScanner ile tarandı

Zeytinli Kraker



+8

MALZEMELER

10-15 adet tuzsuz siyah zeytin
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Yarım çay bardağı su ya da peynir altı suyu
1 yumurta sarısı
1 çay kaşığı karbonat
Tam buğday unu

YAPILISI

10-15 adet tuzsuz siyah zeytin geceden suya konulur.
Sabah suyu süzülür ve çekirdekleri çıkarılır.
Derin bir kap içerisine zeytinler ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı eklenir.
Blender ile ezilir ve zeytin ezmesi haline getirilir.
Bir kap içerisine zeytin ezmesi, kalan zeytinyağı, karbonat ve su eklenir karıştırılır.
Ele yapışmayan ve şekil verilebilecek kıvama gelene kadar tam buğday unu eklenir.
İstenilen şekiller verilerek yağlı kağıt serilen tepsi üzerine dizilir.
Üzerine yumurta sarısı sürülerek 180 derece fırında pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Baharatlı Çubuk Kraker



+8

MALZEMELER

1 çay kaşığı kekik
1 çay kaşığı toz nane
1 çay kaşığı tatlı kırmızı toz biber
1 çay kaşığı karbonat
1 yemek kaşığı oda sıcaklığında tereyağı
1 su bardağı yoğurt
Tam buğday unu
1 yumurta sarısı

YAPILISI

Bir kap içerisine yoğurt ve tereyağı koyulur.
Üzerine baharatlar da eklenir.
İyice karıştırdıktan sonra ele yapışmayan bir kıvama gelene kadar tam buğday unu ve karbonat eklenir.
İstenilen şekiller verilerek yağlı kağıt olan bir tepsiye dizilir.
Üzerine yumurta sarısı sürülerek 180 derece fırında pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Kuru Meyveli Kraker



+8

MALZEMELER

1 avuç çekirdeksiz kuru üzüm
4-5 adet gün kurusu
3 adet Medine hurması
Yarım su bardağı su
Yarım çay bardağı hakiki zeytinyağı
1 çay kaşığı karbonat
1 yumurta sarısı
Tam buğday unu

YAPILIŞI

Hurmaların çekirdekleri çıkartılır ve kuru meyveler ile beraber bir cezve içerisinde pişirilir.
Pişen meyveler blender ile ezilir ve püre haline getirilir.
Bir kap içerisine zeytinyağı, su ve meyve püresi eklenir.
Karıştırıldıktan sonra karbonat ve ele yapışmayan bir kıvam alana kadar tam buğday unu eklenerek yoğurulur.
İstenilen şekil verildikten sonra üzerine yumurta sarısı eklenerek 180 derece fırında pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Sebzeli Bebek Krakeri



+8

MALZEMELER

5-6 yaprak ıspanak
1 çiçek brokoli
1 tutam dereotu
1 su bardağı su
Yarım çay bardağı hakiki zeytinyağı
1 yumurta sarısı
1 çay kaşığı karbonat
Tam buğday unu

YAPILIŞI

Ispanak ve brokoli buharda haşlanır ve püre haline getirilir.
Bir kap içerisinde sebze püresi ve ince kıyılmış dereotu karıştırılır.
Üzerine bir su bardağı su ve yarım çay bardağı hakiki zeytinyağı eklenir.
Karbonat ve yapışmayan kıvam alana kadar tam buğday unu eklenir.
İstenilen şekiller verilerek yağlı kağıt bulunan tepsi üzerine dizilir.
180 derece fırında pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Keçi Boynuzu Unlu Bebek Krakeri



+10 ay

MALZEMELER

2 yemek kaşığı keçi boynuzu unu
1 tatlı kaşığı rüşeym
1 tatlı kaşığı çekilmiş ceviz
1 çay kaşığı ucu ile tarçın
1 su bardağı yoğurt
1 çay kaşığı karbonat
Tam buğday unu
Yarım çay bardağı hakiki zeytinyağı

YAPILIŞI

Bir kap içerisinde yoğurt, zeytinyağı ile çırpılır.
İçerisine un hariç tüm malzemeler konularak yoğurulur.
Daha sonra yapışmayan ve şekil verilebilecek bir kıvama gelene kadar tam buğday unu eklenir.
İstenilen şekiller verilerek üzerine yumurta sarısı sürülür.
180 derece fırında pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Kuruyemisli Kraker



+1 yaş
veya
+2 yaş

MALZEMELER

1 yemek kaşığı rondodan geçirilmiş çekilmiş ceviz
1 yemek kaşığı rondodan geçirilmiş fındık
1 yemek kaşığı rondodan geçirilmiş yer fıstığı
1 bardak süt
1 çay kaşığı karbonat
1 yumurta sarısı
Tam buğday unu

YAPILISI

Bir kap içerisine süt ve rondodan geçirilen kuruyemişler eklenerek karıştırılır.
Üzerine karbonat ve yapışmayan bir kıvam alana kadar tam buğday unu eklenir.
İstenilen şekiller verilir ve yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizilir.
Üzerine yumurta sarısı sürülür.
180 derece fırında pişirilir.

NOTLAR

Kuruyemişler oldukça alerjen besinlerdir. Bu nedenle alerjik bünyeli bebekler için 2 yaşa kadar beklenilebilir.

CamScanner ile tarandı

KROKETLER



CamScanner ile tarandı

Patates Kroket



+6

MALZEMELER

1 ufak havuç
1 adet orta boy patates
1 yumurta sarısı
1 yemek kaşığı kadar kaşar peynir
Galeta unu

YAPILIŞI

Patates ve havuç soyulur, yıkanır ve rendelenir.
Bir kap içerisinde patates rendesi, havuç rendesi, kaşar rendesi ve bir yumurta sarısı karıştırılır.
İsteğe göre çok hafif karabiber belli belirsiz eklenir.
Malzemeler güzelce yoğurulur ve kroket şekli verilir.
Bu sırada fırın 200 derece de ısıtılmaya başlanır.
Kroketler galeta ununa bulanır ve yağlı kağıt serilen fırın tepsisine dizilir.
Yaklaşık 20 dakika pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Taze Fasülye Kroket



+6

MALZEMELER

8-10 adet taze fasulye
1 yumurta sarısı
1 ufak patates
Galeta unu
2 yemek kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri

YAPILIŞI

Taze fasulyelerin baş kısımları kesilir ve fasulyeler ortadan ikiye bölünür.
Patates soyulur ve ezilecek kadar haşlanır.
Taze fasulyeler ise kaynayan su olan tencereye konulur 5 dakika kadar haşlandıktan sonra alınarak soğuk su olan kaba konulara bekletilir ve süzülür.
Patates haşlanıp ezildikten sonra taze fasulyenin etrafına sarılır.
Kroket şekli verdikten sonra yumurta sarısına batırılır ve galeta ununa bulanır.
Yağlı kağıt konulan fırın tepsisinde önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Dolgulu Patates Kroket



+6

MALZEMELER

1 orta boy patates
1 yemek kaşığı bezelye
1 ufak havuç
1 tutam dereotu
1 yemek kaşığı kaşar peynir rendesi
1 yumurta sarısı
Galeta unu

YAPILIŞI

Patates, havuç ve bezelyeler haşlanır ve süzülür.
Patatesler ezici yardımı ile ezilir.
Havuçlar minik minik doğranır.
Dereotu ince ince kıyılır.
Bir kap içerisinde bezelye, havuç, dereotu ve kaşar peyniri bir araya getirilir.
Ceviz büyüklüğünde haşlanmış patates ele alınır ve etrafı biraz una bulanır
Parmak yardımı ile içi hafif oyulur.
Malzeme harcından biraz konularak kapatılır.
Yumurta sarısına ve ardında galeta ununa bulanıp yağlı kağıt serili tepsiye dizilir.
200 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Balık Kroket



+8

MALZEMELER

1 adet büyük balık (Mevsime uygun tercih ettiğiniz)
1 yumurta sarısı
Galeta unu

YAPILIŞI

Seçtiğiniz balığı buharda ya da suda haşlayın.
Kılçıklarını dikkatlice ve özenle temizleyin.
Balığa dikdörtgen şeklini verin.
Önce yumurta sarısına daha sonra galeta ununa bulayın.
Yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin.
Önceden ısıtılmış 200 derece fırında pişirin.
de aynı şekilde yapılabilir.

CamScanner ile tarandı

Pırasa Kroket



+8

MALZEMELER

1 sap pırasa
1 yemek kaşığı rendelenmiş kaşar peynir
3-4 dilim kaşar peynir
1 yumurta sarısı
Galeta unu

YAPILISI

Pırasa parmak boyunda kesilir.
Suda ya da buharda haşlanır.
Pırasalar kaşar peynirine sarılır.
Önce yumurta sarısına ardında galeta ununa bulanır.
Yağlı kağıt serilen fırın tepsisine dizilir.
200 derecede önceden ısıtılmış fırında pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Tavuk Kroket



+8

MALZEMELER

1 parça tavuğun göğüs kısmı
1 arpacık soğan
1 diş sarımsak
1 çay kaşığı ucu kimyon
1 çay kaşığı ucu karabiber
2-3 yaprak maydanoz
2 yumurta sarısı
Galeta unu

YAPILIŞI

Rondonun içerisine tavuk eti, soğan, sarımsak, baharatlar, maydanoz ve 1 yumurta sarısı eklenir.
Hazırlanan harç cıvık olursa tam buğday unlu ekmek içi eklenip köfte kıvamına getirilir.
Parmak şekline getirilen köfteler yumurta sarısına ve galeta ununa bulanır.
Yağlı kağıt serilen fırın tepsisine dizilir.
200 derece önceden ısıtılmış fırında pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Ispanak Kroket



MALZEMELER

10-15 yaprak ıspanak
1 yemek lor peynir
1 yemek kaşığı pirinç
Yumurta sarısı
1 yemek kaşığı tam buğday unu
Galeta unu

YAPILIŞI

Ispanaklar iyice yıkanır ve doğranır.
Ufak bir tencerede ıspanak ve pirinçler üzerini geçecek kadar su eklenerek pişirilir.
Bir kap içerisine ıspanak, pirinçler, lor peynir ve tam buğday unu eklenerek karıştırılır.
Kroket şekli verildikten sonra yumurta sarısına batırılır ve galeta ununa bulanır.
Yağlı kağıt serilen tepsi üzerine dizilir.
200 derece önceden ısıtılmış fırında pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Brokoli Kroket



+8

MALZEMELER

2-3 çiçek brokoli
1 tutam dereotu
1 tutam maydanoz
1 yemek kaşığı rendelenmiş kaşar peynir
Galeta unu
1 arpacık soğan
1 diş sarımsak
1 yumurta sarısı
1 çay kaşığı karbonat

YAPILIŞI

Brokoliler kaynayan su olan tencereye konulur ve 1-2 dakika haşlandıktan sonra alınarak soğuk su dolu bir kap içerisine konulur.
Brokoliler soğuk su dolu kaptan alınır ve robotta çekilir.
Bu sayede fırında da pişeceği için besin değerlerinin kaybolmamış olması sağlanır.
Soğan ve sarımsak rendelenir.
Maydanoz ve dereotu ince ince kıyılır.
Bir kap içerisinde galeta unu ve yumurta sarısı hariç tüm malzemeler bir araya getirilir.
Kroket şekli verilebilecek kadar galeta unu eklenir.
Etrafı yumurta sarısına bulanır ve yağlı tepsiye dizilir.
200 derece önceden ısıtılmış fırında pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Et Kroket



+8

MALZEMELER

2 dilim biftek
1 yumurta sarısı
Galeta unu

YAPILIŞI

Biftekler suda haşlanır ve haşlandıktan sonra parmak boyunda kesilir.
Bir kap içerisinde yumurta sarısı çırpılır ve parmak boyunda kesilmiş etler yumurta sarısına bulanır.
Daha sonra etrafı galeta ununa bulanır.
Yağlı kağıt serili fırın tepsisinde 200 derece fırında pişirilir.
Et pişmiş olduğu için üzeri kızarınca fırından alabilirsiniz.
Et yemeyen bebekler için alternatif bir sunum şeklidir.
Yanında kitabımızda bulunan soslar bölümünden tarator sosunu kullanabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

Mantarlı Otlu Kroket



+1 yaş

MALZEMELER

3-4 adet mantar
1 su bardağı süt
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı tam buğday unu
1 tutam dereotu
1 tutam maydanoz
1-2 sap yeşil soğan
1 ufak kırmızı kapya biber
1 yumurta sarısı
Galeta unu

YAPILIŞI

Mantarlar ve kırmızı kapya biberler minik minik doğranır ve suda ya da buharda pişirilir.
Ayrı bir yerde tereyağı eritilir, üzerine 1 yemek kaşığı tam buğday unu eklenir ve un kavrulur.
Yavaş yavaş süt ilave edilir ve kısık ateşte topak topak olmadan karıştırılır.
Beşamel sos pişince mantarlar içerisine konulur ve karıştırılır.
İnce kıyılmış taze soğan, maydanoz ve dereotu da harç içerisine eklenir.
Soğumaya bırakılır.
Soğuyan harçtan 1 ceviz büyüklüğünde alınarak yumurta sarısına ve daha sonra galeta ununa batırılır.
Yağlı kağıt serili tepsiye dizilir.
200 derece fırında pişirilir.

CamScanner ile tarandı

KURABİYELER

Brokolili Kurabiye



+6

MALZEMELER

2-3 çiçek brokoli
1 yemek kaşığı lor peynir
Yarım çay bardağı hakiki zeytinyağı
Yarım çay bardağı peynir altı suyu
1 yumurta sarısı
1 çay kaşığı karbonat
Tam buğday unu

YAPILIŞI

Brokoliler suda ya da buharda pişirilir ve püre haline getirilir.
Un ve karbonat hariç tüm malzemeler bir araya getirilir.
Karbonat da eklendikten sonra ele yapışmayan bir kıvama gelene kadar un eklenir.
İyice yoğurulduktan sonra bira dinlendirilir.
İstenilen şekiller verilerek yağlı kağıt serili tepsiye dizilir.
Önceden ısıtılmış 180 derece fırında arkalı önlü pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Balkabaklı Tarçınlı Kurabiye



+6

MALZEMELER

2-3 dilim balkabağı
1 tatlı kaşığı tarçın
1 yumurta sarısı
1 çay bardağı hakiki zeytinyağı
1 çay kaşığı karbonat
Tam buğday unu

YAPILIŞI

Balkabakları suda ya da buharda pişirilir ve püre haline getirilir.
Bir kap içerisinde un hariç tüm malzemeler bir araya getirilir.
En son ele yapışmayan bir hamur elde edene kadar tam buğday unu eklenir.
İstenilen şekiller verilip yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizilir.
180 derece önceden ısıtılmış fırında 10-15 dakika arası kontrol ederek pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Kaplumbağa Kurabiye



+1 yaş

MALZEMELER

1 yumurta
1 yemek kaşığı ham kakao
1 yemek kaşığı keçi boynuzu tozu
1 tatlı kaşığı karbonat
Yarım çay bardağı hakiki zeytinyağı
2 yemek kaşığı oda sıcaklığında tereyağı
Tam buğday unu

YAPILIŞI

Bir derin kap içerisine tereyağı, zeytinyağı ve yumurta eklenerek karıştırılır.
Üzerine 1 yemek kaşığı rüşeym ve 1 tatlı kaşığı karbonat eklenir.
Ele yapışmayan bir kıvama gelene kadar tam buğday unu eklenir.
Güzelce yoğurulduktan sonra hamurun yarısı başka bir kaba alınır.
Yarısına 1 yemek kaşığı ham kakao ve 1 yemek kaşığı keçi boynuzu tozu dökülür.
İyice yoğurulduktan sonra iki hamur da üzeri streçle sarılarak buzdolabında dinlenmeye bırakılır.
Dinlendirilen hamurlara görseldeki şekil gibi kaplumbağa şekli verilir.
180 derece önceden ısıtılmış fırında pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Cevizli Üzümlü Kurabiye



+1 yaş

MALZEMELER

1 tam yumurta
1 yumurta sarısı (üzerine sürmek için)
1 yemek kaşığı çekilmiş ceviz
1 çay bardağı kuru üzüm
1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
1 yemek kaşığı oda sıcaklığında hakiki tereyağı
1 çay kaşığı karbonat
Tam buğday unu

YAPILIŞI

Bir kap içerisinde 1 yumurta, Hindistan cevizi yağı ve tereyağı karıştırılır.
çekilmiş ceviz de eklendikten sonra kuru üzümler hafif una bulanır ve harç içerisine eklenir.
En son karbonat ve ele yapışmayan bir kıvama gelene kadar un eklenir.
İstenilen şekiller verilir ve yağlı kağıt serili fırın tepsisine konulur.
Üzerine yumurta sarısı sürülür.
180 derecede önceden ısıtılmış fırında içi pişene kadar pişirilir

CamScanner ile tarandı

Fındıklı Keçiboynuzu Unlu Kurabiye



+1 yaş

MALZEMELER

Yarım çay bardağı rondodan geçirilmiş fındık
1 yemek kaşığı keçi boynuzu unu
1 yemek kaşığı ham kakao
1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı ya da tereyağı
1 tatlı kaşığı ruşeym
1 yumurta
1 çay kaşığı karbonat
Tam çavdar unu

YAPILISI

Bir kap içerisinde karbonat ve tam buğday unu hariç tüm malzemeler karıştırılır.
Üzerine 1 çay kaşığı karbonat ve alabildiğince tam çavdar unu eklenir.
Hamur ele yapışmayan bir kıvama gelince istenilen şekiller verilir.
Yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizilir.
Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 10-15 dakika arası kontrollü pişirilir.

CamScanner ile tarandı

POĞAÇALAR

CamScanner ile tarandı

Tarhanalı Pogaça



+6

MALZEMELER

1 çay bardağı toz tarhana
1 çay bardağı yoğurt
1 yemek kaşığı oda sıcaklığında tereyağı
1 yemek kaşığı hakiki zeytinyağı
1 yemek kaşığı lor peynir
1 tutam dereotu
2 yumurta sarısı
Tam buğday unu
1 çay kaşığı karbonat

YAPILIŞI

1 yumurta sarısı ve tam buğday unu hariç tüm malzemeler derin bir kap içerisinde karıştırılır.
Ele yapışmayan bir kıvama gelene kadar un eklenir.
Yağlı kağıt serili olan fırın tepsisine ceviz büyüklüğünde alınan parçalar yuvarlanıp konulur.
Üzerine yumurta sarısı sürülür.
180 derecede önceden ısıtılmış fırında pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Baharatlı Patatesli Poğaça



+8

MALZEMELER

1 yemek kaşığı toz nane
1 yemek kaşığı tatlı kırmızı toz biber
1 yemek kaşığı kekik
1 ufak haşlanmış ezilmiş patates
2 yumurta sarısı
1 su bardağı yoğurt
1 yemek kaşığı oda sıcaklığında tereyağı
1 çay kaşığı karbonat
Tam buğday unu

YAPILIŞI

Haşlanmış patates ezmesi, toz nane, toz kırmızı biber ve kekik karıştırılır ve iç harç hazırlanır.
Ayrı bir kap içerisinde 1 yumurta sarısı 1 su bardağı yoğurt, 1 yemek kaşığı oda sıcaklığında tereyağı karıştırılır.
Ele yapışmayan bir kıvama gelene kadar üzerine tam buğday unu eklenir ve karbonat da eklenir.
Ceviz büyüklüğünde koparılan her parça arasına patates harcından konulup kapatılır.
Yağlı kağıt serili tepsiye dizilir.
Üzerine yumurta sarısı sürülür.
180 derecede önceden ısıtılmış fırında pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Otlu Poğaça



+8

MALZEMELER

2 yumurta sarısı
1 tutam dereotu
1 tutam maydanoz
1 ufak rendelenmiş havuç
1-2 dal yeşil soğan
1 çay bardağı yoğurt
1 çay bardağı su
Yarım çay bardağı hakiki zeytinyağı
1 çay kaşığı karbonat
Çavdar unu

YAPILIŞI

Dereotu, maydanoz ve yeşil soğan ince ince kıyılır.
Derin bir kap içerisinde 1 yumurta sarısı ve un hariç tüm malzemeler eklenir.
Tüm malzemeler karıştırıldıktan sonra ele yapışmayan bir kıvama gelene kadar çavdar unu eklenir
İyice yoğurduktan sonra ceviz büyüklüğünde şekil verilir.
Yağlı kağıt serili tepsiye dizilir.
Üzerine yumurta sarısı sürülür ve çörek otu serpilir.
Önceden ısıtılmış 180 derece fırında pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Ruşeymli Poğaça



+8

MALZEMELER

2 yemek kaşığı rüşeym
1 yemek kaşığı lor peynir
Yarım çay bardağı peynir altı suyu
1 yemek kaşığı zeytin ezmesi
Yarım çay bardağı yoğurt
1 yemek kaşığı oda sıcaklığında tereyağı
2 yumurta sarısı
Tam buğday unu
1 çay kaşığı karbonat

YAPILIŞI

Derin bir kap içerisinde 1 yumurta sarısı ve tam buğday unu hariç tüm malzemeler bir araya getirilir.
Ele yapışmayan bir kıvama gelene kadar tam buğday unu eklenir.
Poğaça hamurundan büyüklüğünde alarak yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizilir.
Üzerine yumurta sarısı sürülür.
Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Sütlü Cevizli Yumuşak Poğaça



+1 yaş

MALZEMELER

1 yemek kaşığı zeytin ezmesi
Yarım çay bardağı hakiki zeytinyağı
1 yemek kaşığı oda sıcaklığında tereyağı
1 yemek kaşığı rüşeym
1 çay bardağı yoğurt
1 çay bardağı peynir altı suyu
Yarım paket kuru maya
2-2,5 çay bardağı yulaf unu

YAPILISI

Derin bir kap içerisinde 1 yumurta sarısı ve tam buğday unu hariç tüm malzemeler eklenir.
Tüm malzemeler karıştırılır.
Ele yapışmayan bir kıvama gelene kadar tam buğday unu eklenir.
Hamur olan kap üzerine streç film sarılır ve 30 dakika oda sıcaklığında bekletilir.
Dinlenen ve kabaran hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar alınır.
Yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizilir.
Üzerine yumurta sarısı sürülür.
180 derecede ısıtılmış fırında pişirilir.

CamScanner ile tarandı

EKMEKLER



CamScanner ile tarandı

Köy Ekmeği



+6

MALZEMELER

1 yemek kaşığı oda sıcaklığında tereyağı
1 su bardağı yoğurt
1 çay bardağı ılık su
1 tatlı kaşığı kuru maya
Yaklaşık 2 su bardağı mısır unu

YAPILIŞI

Bir kap içerisinde su ve kuru maya karıştırılır.
Üzerine yoğurt da konularak karıştırılmaya devam edilir.
Oda sıcaklığında tereyağı da eklenerek homojen bir kıvama alan kadar malzemeler karıştırılır.
Mısır unu azar azar eklenir.
Ekmek hamuru biraz cıvık olacak kadar un eklenmesi yeterlidir.
Kabın üzeri streç film ile sarılır ve sıcak bir yerde yaklaşık 1 saat bekletilir.
Daha sonra istenilen şekiller verilerek yağlı kağıt serili tepsiye veya ekmek kalıbına konulur.
180 derece fırında içi pişene kadar pişirilir.
Ekmekler pişince fırından alınır ve üzeri havlu ile örtülür.
Üzeri kızardığında içine çatal veya kürdan batırarak içinin pişip pişmediğini anlayabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

Çavdar Ekmeği



+6

MALZEMELER

1 çay bardağı ılık su
Yarım çay bardağı hakiki zeytinyağı
1 yemek kaşığı elma sirkesi
1 tatlı kaşığı kuru maya
Yaklaşık 2 su bardağı çavdar unu

YAPILIŞI

Bir kap içerisinde kuru maya ve ılık su eklenerek karıştırılır.
Karışıma hakiki zeytinyağı ve elma sirkesi de eklenir.
En son azar azar çavdar unu eklenmeye başlanır.
Kıvamı biraz cıvık olarak kalacak kadar un eklense yeterlidir.
Üzerini streç film ile sarıp sıcak bir alanda mayalanması beklenir.
Ardında istenilen şekil verilerek yağlı kağıt serili tepsiye konulur.
180 derece önceden ısıtılmış fırında içi pişene kadar pişirilir.
Üzeri kızardığında içine çatal veya kürdan batırarak içinin pişip pişmediğini anlayabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

Ekşi Mayalı Siyez Ekmek



+6

MALZEMELER

1 yemek kaşığı ekşi maya
Yaklaşık 2- 2,5 su bardağı siyez unu
1 çay bardağı ılık içme suyu
1 çay bardağı yoğurt
Yarım çay bardağı hakiki zeytinyağı
1 yemek kaşığı rüşeym

YAPILIŞI

Ekşi maya ile ılık su karıştırılıp homojen bir hale getirilir.
İçerisine yoğurt ve zeytinyapı da eklenerek hiç topak kalmayacak kadar karıştırılır.
İçerisine isteğe göre rüşeym de eklenir ve karıştırılır.
En son cıvık bir hamur olana kadar siyez unu yavaş yavaş eklenir.
Hafif ele yapışan bir hamur olduğunda bırakılır.
Üzeri streç film ile kaplanır ve yaklaşık 1 saat sıcak bir alanda bekletilir.
Mayalanan hamur yoğurulur ve istenilen ekmek şekilleri verilir.
Yağlı kağıt serili bir tepsi içerisine konulur.
Üzerine bıçak ile çizgiler atılır.
180 derecede önceden ısıtılmış fırında içi pişene kadar pişmeye bırakılır.
Üzeri kızardığında içine çatal veya kürdan batırarak içinin pişip pişmediğini anlayabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

Meyveli Çavdar Ekmeği



+6

MALZEMELER

1 kırmızı tatlı elma
1 çay bardağı elma konsantresi
2-2,5 su bardağı arası tam çavdar unu
1 çay kaşığı ucu ile tarçın
1 yemek kaşığı oda sıcaklığında tereyağı
Yarım paket kuru maya

YAPILIŞI

Kuru maya elma konsantresi ile yumuşatılır ve kıvam verilir.
Cam rendede elma rendelenir ve bu karışıma eklenir.
İçerisine oda sıcaklığında tereyağı eklenir ve tereyağı içerisinde ezilerek homojen hale getirilir.
Üzerine tarçın da eklenir.
En son yavaş yavaş çavdar unu eklenmeye başlanır.
Ele hafif yapışan bir cıvık hamur olduğunda üzeri streç film ile sarılır.
1 saat sıcak bir alanda mayalanır.
Mayalandıktan sonra yoğurulur ve yağlı kağıt serili tepsi üzerine istenilen şekilde koyulur.
Üzerine bıçakla izler çizilir.
180 derecede önceden ısıtılmış fırında pişirilir.
Üzeri kızardığında içine çatal veya kürdan batırarak içinin pişip pişmediğini anlayabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

Ruşeymli Zeytinli Ekmek



+8

MALZEMELER

1 yemek kaşığı zeytin ezmesi
Yarım çay bardağı hakiki zeytinyağı
1 yemek kaşığı oda sıcaklığında tereyağı
1 yemek kaşığı rüşeym
1 çay bardağı yoğurt
1 çay bardağı peynir altı suyu
Yarım paket kuru maya
2-2,5 çay bardağı yulaf unu

YAPILISI

Ilık peynir altı suyu ile kuru maya karıştırılıp homojen hale getirilir.
Üzerine zeytinyağı ve yoğurt da eklenerek karıştırılır.
İçerisine oda sıcaklığındaki tereyağı ve zeytin ezmesi de eklenerek topak kalmayana kadar karıştırılır.
İçerisine rüşeym de eklendikten sonra yulaf unu azar azar eklenmeye başlanır.
Hafif cıvık bir hamur elde edildiğinde üzeri streç film ile kapatılır ve oda sıcaklığında 1 saat bekletilir.
Mayalanan hamur yoğurularak istenilen şekil verilir.
Yağlı kağıt serili fırın tepsisine veya yağlanmış baton kek kalıbına konulur.
180 derece önceden ısıtılmış fırında pişirilir.
Üzeri kızardığında içine çatal veya kürdan batırarak içinin pişip pişmediğini anlayabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

Sebzeli Ekmek



+8

MALZEMELER

1 ufak havuç
2 dilim bal kabağı
1 çay bardağı yoğurt
1 çay bardağı ılık su
Yarım çay bardağı hakiki zeytinyağı
Tam buğday unu
Yarım paket kuru maya

YAPILISI

Havuç ve balkabakları suda ya da buharda pişirilir ve ezilir.
Bir kap içerisinde ılık su ve kuru maya eklenip karıştırılır.
Üzerine havuç ve balkabaklı harç eklenir.
Zeytinyağı ve yoğurt da eklenerek güzelce karıştırılır.
Yavaş yavaş tam buğday unu eklenmeye başlanır.
Yaklaşık 2-2,5 su bardağı un eklenir.
Hamur hafif ele yapışan bir kıvamda olunca üzeri streç ile sarılır.
1 saat oda sıcaklığında bekletilir.
Mayalanınca yoğurulur ve istenilen şekil verilir.
Üzeri çizilip yağlı kağıt serili fırın tepsine konulur.
180 derece önceden ısıtılmış fırında pişirilir.
Üzeri kızardığında içine çatal veya kürdan batırarak içinin pişip pişmediğini anlayabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

Otlu Karabuğday Ekmeği



+8

MALZEMELER

1 tutam dereotu
1 tutam maydanoz
1 yemek kaşığı lor peynir
2-2,5 su bardağı kara buğday unu
1 çay bardağı yoğurt
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 yemek kaşığı ekşi maya
1 çay bardağı ılık su

YAPILIŞI

Bir kap içerisinde ekşi maya ve ılık su karıştırılıp homojen hale getirilir.
Daha sonra yoğurt ve zeytinyağı da eklenir.
Dereotu ve maydanoz ince ince kıyılır, lor peynir de eklenerek karışımın içerisine eklenir.
Azar azar kara buğday unu eklenmeye başlanır.
Ele hafif yapışan cıvık bir hamur elde edince streç film ile sarılır.
1 saat boyunca sıcak bir yerde bırakılır ve hamur mayalanır.
Mayalanan hamur yoğurulur ve yağlı kağıt serili fırın tepsisine konulur.
180 derece önceden ısıtılmış fırında pişirilir.
Üzeri kızardığında içine çatal veya kürdan batırarak içinin pişip pişmediğini anlayabilirsiniz.

CamScanner ile tarandı

Keçiboynuzu Unlu Fındıklı Ekmek



+1 yaş

MALZEMELER

1 çay bardağı yulaf kepeği
1 çay bardağı çekilmiş fındık
1 su bardağı ılık süt
Yarım paket yaş maya
1 çay bardağı hakiki zeytin yağı
1 su bardağı bardağı keçi boynuzu unu
Yaklaşık 2 su bardağı Çavdar unu

YAPILIŞI

Bir kap içerisinde ılık süt ve maya konularak eritilir.
Ardından zeytinyağı, yulaf kepeği, çekilmiş fındık ve keçi boynuzu tozu da eklenir.
İyice karıştırıldıktan sonra hafif cıvık bir kıvama gelene kadar çavdar unu eklenir.
Üzeri streçle kapatılır ve 1 saat bekletilir.
İstenilen şekil verilir ve yağlı kağıt serili fırın tepsisine konulur.
Önceden ısıtılmış 180 derece fırında pişirilir.

CamScanner ile tarandı

Mısır Ekmeği



+1 yaş

MALZEMELER

1 yumurta
1 çay bardağı ılık süt
1 yemek kaşığı yaş maya
2-2,5 su bardağı mısır unu
1 çay bardağı yoğurt
1 çay bardağı hakiki zeytinyağı

YAPILIŞI

Derin bir kap içerisinde bir yumurta çırpılır.
Üzerine yoğurt ve zeytinyağı da konularak çırpılmaya devam edilir.
Ayrı bir kap içerisine yaş maya ve 1 çay bardağı ılık süt konularak eritilir.
Eritilen maya karışıma eklenir.
Üzerine kek kıvamına gelene kadar mısır unu eklenir.
Dikdörtgen bir kek kalıbına yağlı kağıt serilir.
Üzerine ekmek harcı konulur.
Ağzı streç film ile kapatılır ve 1 saat sıcak bir yerde bekletilir.
Önceden ısıtılmış 180 derece fırında içi pişene kadar pişirilir.

CamScanner ile tarandı