

PHILIPS

AVENT

Tarif kitapçığı

Dünyada
annelerin
1 numaralı
tavsiyesi*



Philips Avent Buharlı Pişirici ve Blender ile

**Kolayca hazırlanan,
sağlıklı ev yapımı öğünler**

Philips Avent Buharlı Pişirici ve Blender ile bebeğiniz için besleyici yemekler hazırlamak **sağlıklı ve pratik**

- Sağlıklı ev yapımı mamalar hazırlamak için idealdir. Meyve, sebze, balık ya da eti buharda pişirir, daha sonra, yiyecekleri başka bir kaba almaya gerek kalmadan, istenilen ayarda karıştırır.
- Ek gıdaya geçişte BLW yöntemini uygulayan anneler de buharlı pişiriciyi kullanabilirler.
- Hem kullanması hem temizlemesi çok kolay.
- Aynı kapta hem pişirme hem karıştırma.
- Yiyeceklerin suyunu korur.
- 800 ml kapasite.
- Otomatik kapanma ve sesli uyarı.
- Kolay su dolumu ve temizleme.
- Ayrılabilir parçalar.



Meyve ve sebzeleri buharda pişirmek için hazneyi su ile doldurun.



Bebğinizin yaşına uygun kıvam için pişirme ve su ayarı yapın.



Kolayca pişirin, çevirin, karıştırın ve servis edin.



SCF870/22



Kolayca
pişirin, çevirin,
karıştırın ve
servis edin.



Kayısılı yoğurt

6 ay⁺

Malzemeler

- 2 kayısı
- 1/2 elma
- 1 çimdik tarçın
- 4 kaşık yoğurt

Yapılışı

Kayısıları ortadan ikiye ayırın ve çekirdeklerini çıkarın.
Elmanın kabuğunu soyun ve küp küp doğrayın.
Elma ve kayısıları Buharlı Pişirici'ye 100 ml su koyarak 10 dakika pişirin.
Tarçın ve yoğurdu ilave edin ve Blender'dan geçirin.

Kabak orbası

6 ay⁺

Malzemeler

- 1 küçük kabak
- 1 küçük havuç
- 1 dal maydanoz
- 50 ml anne sütü
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Yapılışı

Havuç ve kabaęı soyun. Kp küp kesin.

Maydanozla birlikte Buharlı Pişirici'ye 150 ml su ekleyerek 15 dakika pişirin.

Pişen yemek ılıdıktan sonra içine anne sütü ve zeytinyağını ekleyip Blender'dan geçirin.

Bu tarifi 12. aydan sonra anne sütü yerine inek sütü ile de uygulayabilirsiniz.

Somon balığı çorbası

8 ay⁺

Malzemeler

- 100 gr somon balığı
- 1 küçük havuç
- 1 küçük patates
- 2 arpacık soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 tutam maydanoz
- 1 defne yaprağı
- 1 kaşık zeytinyağı
- 50 ml su

Yapılışı

Somonu dilimleyin ve kağıt havlu ile kurulayın. Önce somon, patates, soğan, havuç, maydanoz ve sarımsağı Buharlı Pişirici'ye 200 ml su ekleyerek 20 dakika pişirin.

Defne yaprağını içinden çıkarıp zeytinyağı ve su ilave edin, ardından Blender'dan geçirin.

Kıymalı semizotu püre

8 ay⁺

Malzemeler

- 100 gr kıyma
- 2 avuç semizotu
- 1 patates
- 1/4 soğan
- 1/2 diş sarımsak
- 1 kaşık zeytinyağı
- 1 çimdik kimyon

Yapılışı

Sebzeleri ufak ufak doğrayın.

Kıyma, soğan, sarımsak, semizotu ve patatesi Buharlı Pişirici'ye 200 ml su koyarak 20 dakika pişirin.

Zeytinyağı ve kimyon ilave edip Blender'dan geçirin.

Erikli yulaflı püre

8 ay⁺

Malzemeler

- 2 mürdüm eriği
- 1/2 muz
- 1 kaşık yulaf ezmesi
- 1 tatlı kaşığı pekmez

Yapılışı

Erikleri ortadan ikiye bölüp çekirdeklerini çıkarın.

Buharlı Pişirici ile 100 ml su ekleyerek 10 dakika pişirin.

Daha sonra muz, yulaf ve pekmezi ilave edip Blender'dan geçirin.

Bu tarifi 12. aydan sonra pekmez yerine bal ile de uygulayabilirsiniz.

Bezelye orbası

8 ay⁺

Malzemeler

- 1 ay bardağı bezelye
- 1/3 soğan
- 1 tutam dereotu
- 1/2 patates
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 75 ml içme suyu

Yapılışı

Bezelye, soğan, patates ve dereotunu 20 dakika Buharlı Pişirici'ye 200 ml su ekleyerek pişirin.

Daha sonra zeytinyağı ve su ilave edip Blender'dan geçirin.



Şeftalili tahıllı kahvaltı

8 ay⁺

Malzemeler

- 1/2 elma
- 1/2 muz
- 1 şeftali
- 1 çay kaşığı buğday ruşeymi
- 3 kaşık yulaf ezmesi
- 1 kaşık yoğurt

Yapılışı

Elma ve şeftalileri soyun, ufak ufak doğrayın ve 150 ml su ilave ederek Buharlı Pişirici'de 15 dakika pişirin.

Muz, yoğurt, yulaf ezmesi ve buğday ruşeymi ilave edip Blender'dan geçirin.

Şekersiz ev çikolatası

12 ay⁺

Malzemeler

- 4 adet hurma
- 6 adet gün kurusu kayısı
- 50 gr kuru dut
- 50 gr kavrulmuş fındık
- 2 kaşık kakao
- 100 ml içme suyu

Yapılışı

Hurmaların kabuklarını soyun ve çekirdeklerini çıkarın.

Kuru kayısı ve kuru dutlar ile birlikte Buharlı Pişirici'de 150 ml su ekleyerek 15 dakika pişirin.

100 ml içme suyu, fındık ve kakao ekleyerek rondodan geçirin.

Çilekli muzlu ara öğün

12 ay⁺

Malzemeler

- 1 bardak çilek
- 2 kaşık yulaf ezmesi
- 1/2 muz
- 2 kaşık yoğurt
- 1 tatlı kaşığı bal

Yapılışı

Çilekleri Philips Avent Buharlı Pişirici'de 100 ml su ile 10 dakika pişirin.

Muz, yulaf, yoğurt ve bal ilave ederek Blender'dan geçirin.

Fasulyeli ve kuzu etli yaz çorbası

12 ay⁺

Malzemeler

- 5 adet taze fasulye
- 1 adet patates
- 1/2 domates
- 1/2 soğan
- 1/2 tatlı sivri biber
- 1/2 diş sarımsak
- 80 gr kuzu kıyması
- 2 kaşık zeytinyağı

Yapılışı

Sebzeleri ufak ufak doğrayın.

Kıyma ile birlikte Buharlı Pişirici'de
20 dakika pişirin.

Zeytinyağı ilave edip Blender'dan geçirin.

Kolayca hazırlanan, sağlıklı
ev yapımı öğünler





Philips Avent, Sağlıklı bir gelecek için sağlıklı başlangıç

Philips Avent ürünleriyle ilgili daha detaylı bilgi almak için: www.avent.com.tr

Tüketici Danışma Hattı: 0850 222 74 45 tuketici.danisma@philips.com

facebook.com/Philips.Avent.Turkiye

twitter.com/PhilipsAventTr

instagram.com/PhilipsAventTr

youtube.com/c/PhilipsAventTürkiye

* 2015 yılında, Amerika Birleşik Devletleri, Almanya, Fransa, İngiltere, Rusya, Çin ve İtalya'daki 20-45 yaşındaki, 0-5 yaş arasında en az bir çocuğu olan veya ilk hamileliği olan 9.870 anne arasında çevrimiçi olarak gerçekleştirilen araştırmaya göre