

E-book



30 HARI MAHIR MEMASAK MPASI HOMEMADE



[bumbubunda.byelia](https://www.bumbubunda.byelia) 

[bumbubunda.com](https://www.bumbubunda.com) 

[eliababynmom](https://www.eliababynmom.com) 



Ebook **30 Hari Mahir Memasak MPASI Homemade** ini merupakan kumpulan resep-resep MPASI yang tersebar di sosial media khususnya instagram, sekaligus wujud apresiasi yang tinggi dari Bumbu Bunda by Elia terhadap para bunda yang dengan senang hati membagikan resep-resep MPASI mereka.

Seluruh kredit foto dan rangkaian resep MPASI adalah milik para bunda yang telah disebutkan username akun sosial mediana. Bumbu Bunda by Elia hanya mengumpulkan menjadi satu kesatuan didalam ebook ini. **Dimohon untuk tidak memperjual belikan ebook tanpa persetujuan dari pemilik resep asli.**

Apabila ada kritik dan saran atas resep yang ada didalam buku ini, dapat menghubungi kontak Bumbu Bunda by Elia :)



DAFTAR ISI

Butternut Squash Soup	3	Sayur Lodeh Ikan Salmon	33
Burjo Ubi	5	Kari Ayam Mashed Potato	35
Bubur Tim Telur Mentega	7	Bubur Sum-Sum Buah Naga	37
Bubur Tongkol Sayur Tahu	9	Bubur Sum-Sum Saus Mangga	39
Bubur Tim Teri Sayur	11	Bubur Tim Ayam Keju	41
Tim Tuna Beras Merah	13	Purple Sweet Potatoes Cookies	43
Bubur Pandan Salmon Creamy	15	Tim Tuna Beras Merah	45
Chicken Cream Soup	17	Pancake	47
Misoa Kuah Susu	19	Kiwi Banana Ice Cream	49
Cawan Mushi	21	Sum-Sum Beet Root	51
Nasi Lemak Hati Ayam	23	Makaroni Kukus Edamame	53
Bubur Udang Mentega	25	Cheese Bread	55
Ubi Ungu Salmon Keju	27	Puding Jagung	57
Mun Tahu Udang	29	Banana Oat Cookies	59
Nasi Goreng Udang Edamame	31	Chia Seed Pudding	61

Apa itu MPASI ?

MPASI merupakan makanan bayi kedua yang menyertai pemberian ASI. Makanan pendamping ASI merupakan makanan yang diberikan pada bayi yang telah berusia 6 bulan atau lebih karena ASI tidak lagi memenuhi kebutuhan gizi bayi. Pemberian makanan pendamping ASI harus disesuaikan dengan usia balita. Pemberian makanan pendamping ASI harus bertahap dan bervariasi dari mulai bentuk bubur kental, sari buah, buah segar, makanan lumat, makanan lembek dan akhirnya makanan padat. Makanan pendamping ASI diberikan pada bayi di samping ASI.

Ciri- Ciri Bayi Siap MPASI

- > Bayi sudah memasuki umur 6 bulan
- > Memiliki ketertarikan dengan makanan yang dimakan orang lain
- > Memiliki koordinasi anggota tubuh yang baik
- > Memperlihatkan gerakan mengunyah
- > Sudah bisa duduk di high chair
- > Mampu menegakkan kepalanya sendiri
- > Membuka mulut lebar-lebar saat didekatkan dengan sendok
- > Hobi memasukkan apapun ke dalam mulut
- > Perubahan pola makan dan pola tidur





BUTTERNUT SQUASH SOUP



Resep by  @babyharveyethan



Bahan MPASI

- > 1/2 butternut squash
- > Mushroom broth
- > 1/2 wortel
- > 1/2 bawang bombay
- > 1 siung bawang putih
- > 2 sdm cooking cream
- > Susu full cream (sesuai selera)
- > 1/2 buah kentang
- > 1 buah daun bawang
- > Parsley (untuk taburan)
- > 1 sdm butter
- > Garam
- > Kaldu jamur
- > Kaldu bubuk





Cara Membuat

1. Tumis bawang putih dan bawang bombay dengan butter sampai wangi.
2. Di panci 1 nya rebus mushroom broth + air biarkan sampai mendidih.
3. Masukkan kentang, wortel dan butternut squash nya masak sampai agak lembek.
4. Tambahkan cooking cream dan susu full cream.
5. Beri seasoning, masak sampai matang dan kental.
6. Blender semua nya sampai sesuai tekstur yg diinginkan.
7. Beri taburan parsley.



- 3 -



 bumbubunda.com
 bumbubunda.byelia

#MPASIBUMBUBUNDA



BURJO UBI

Resep by  @masakandidi



Bahan MPASI

- > 1 sdm kacang hijau kupas
- > 1 buah ubi ukuran kecil
- > 100ml susu UHT
- > 1 sdt unsalted butter





Cara Membuat

1. Kupas dan kukus ubi sampai matang, lalu haluskan.
2. Rebus kacang hijau dengan susu sampai empuk.
3. Masukkan ubi yg sudah dihaluskan lalu aduk rata.
4. Matikan api, masukan blueband, lalu aduk rata.
5. Sajikan



- 5 -



 bumbubunda.com
 [bumbubunda.byelia](https://www.instagram.com/bumbubunda.byelia)

#MPASIBUMBUBUNDA



BUBUR TIM TELUR MENTEGA

Resep by  @masakandidi



Bahan MPASI

- > 3 sdm beras (cuci bersih)
- > 1 butir telur omega
- > 1 butir bawang putih geprek
- > 1,5 sdm butter
- > Sejumput gula
- > Daun bawang
- > Seledri
- > Keju parut



Cara Membuat



1. Tumis bawang putih dengan butter sampai harum lalu masukan kira-kira 300ml air.
2. Masukan beras. Masak sampai lembek.
3. Masukan telur, aduk sampai rata. Tambahkan gula, keju daun bawang dan seledri.
4. Sajikan



**BUMBU
BUNDA**
By Elia

"MPASI Sehat dari bunda tercinta"



 bumbubunda.com
 [bumbubunda.byelia](https://www.instagram.com/bumbubunda.byelia)

#MPASIBUMBUBUNDA

BUBUR TONGKOL SAYUR TAHU

Resep by  @digitaldiarympasi



Bahan MPASI

- > Nasi putih
- > Ikan Tongkol
- > Tahu
- > Sawi Putih
- > Sedikit tomat.
- > Minyak kelapa
- > Bawang Merah
- > Bawang Putih
- > Daun salam.
- > Kaldu ayam bubuk.



Cara Membuat

1. Panaskan air, masak nasi dengan daun salam. Aduk-aduk & masak hingga menjadi bubur (sesuaikan tekstur dengan kemampuan anak)
2. Panaskan minyak, tumis dua bawang sudah dihaluskan hingga harum, tambahkan air, masukan potongan tahu, sawi putih dan tomat yg sudah dipotong lalu diaduk. Tambahkan sejumput kaldu ayam bubuk. Setelah matang, matikan kompor.
3. Goreng ikan tongkol dengan minyak hingga matang. Setelah matang, suir-suir ikan tongkol.
4. Tuang bubur dan sayur tahu ke dalam tempat makan, berikan diatasnya suiran ikan tongkol.
5. Makanan siap disajikan.



**BUMBU
BUNDA**
By Elia
"MPASI Sehat dari bunda tercinta"



 bumbubunda.com
 bumbubunda.byelia

#MPASIBUMBUBUNDA



BUBUR TIM TERI SAYUR

Resep by  @yuni_tsamara_ghaida



Bahan MPASI

- > 1 cup beras
- > Wortel parut
- > Ikan teri medan yg tela direndam dng air hangat
- > Tempe parut
- > Sawi hijau potong-potong
- > Bumbu aromatik bubuk
- > Bawang putih dan daun salam
- > Air kaldu ayam



Cara Membuat

1. Campurkan semua bahan aduk rata dengan air kaldu yg dibutuhkan hingga menjadi nasi lembek
2. Lalu masak menggunakan magicom.
3. Makanan siap disajikan



- 11 -



"MPASI Sehat dari bunda tercinta"



 bumbubunda.com

 bumbubunda.byelia

#MPASIBUMBUBUNDA

TIM TUNA BERAS MERAH

Resep by  @yuni_tsamara_ghaida



Bahan MPASI

- > Nasi merah diblender kasar
- > Buncis cacah kasar
- > Wortel parut
- > Ikan Tuna potong kasar
- > Bumbu aromatik Bawang
- > Putih Halus
- > Bawang Merah Halus
- > Jahe geprek
- > bawang bombay cacah
- > Unsalt butter
- > Air kaldu ikan
- > kaldu bubuk jamur



Cara Membuat

1. Masukkan unsalt butter lalu tumis bumbu aromatik hingga harum.
2. Masukkan ikan tuna aduk rata.
3. Lalu masukkan air kaldu aduk rata masukkan wortel masak hingga mendidih.
4. Masukkan buncis dan nasi merah yg diblender aduk terus.
5. Masukkan kaldu jamur masak hingga disesuaikan tekstur yg diinginkan.

Note: Saring MPASI untuk bayi umur 6 Bulan



- 13 -



 bumbubunda.com

 [bumbubunda.byelia](https://www.instagram.com/bumbubunda.byelia)

#MPASIBUMBUBUNDA

BUBUR PANDAN SALMON CREAMY

Resep by  @babyharveyethan



Bahan MPASI

- > 1/2 cup beras
- > 1/4 potong labu siam di parut
- > 1/2 potong jagung manis parut
- > 1 potong Salmon cacah halus
- > Tempe cacah halus
- > 150 ml Santan perah
- > 75 ml daun pandan saring
- > Air 1-2 gelas
- > Kaldu bubuk non msg
- > 1 butir telur kocok lepas
- > Daun salam dan serih



Cara Membuat

1. Masukkan semua bahan aduk rata kedalam slow cooker, lalu masak hingga matang.
2. Makanan siap disajikan



- 15 -



 bumbubunda.com

 [bumbubunda.byelia](https://www.instagram.com/bumbubunda.byelia)

#MPASIBUMBUBUNDA



CHICKEN CREAM SOUP

Resep by  @hasbiarshad



Bahan MPASI

- > 1 potong Ayam
- > 1/2 bonggol Jagung (pipil)
- > 1/2 Wortel Uk. sedang (parut)
- > Bamer 1, Baput 1 (iris tipis)
- > Minyak Canola 2sdm
- > Susu UHT 100 ml
- > Kaldu ayam bubuk
- > Lada bubuk secukupnya



Cara Membuat

1. Siapkan wajan/panci, rebus jagung sampai matang lalu tiriskan
2. Siapkan wajan/panci berbeda, rebus ayam sampai empuk kemudian cincang.
3. Siapkan blender, masukan jagung dan susu UHT (blender sampai halus).
4. Panaskan wajan/panci, masukan minyak canola, bamer, baput tumis sampai harum, kemudian masukan wortel lalu ayam terakhir masukan hasil blender jagung dan susu UHT (aduk rata).
5. Tambahkan air yg sudah dicampur tepung maizena, kemudian tuangkan ke wajan adonan ayam.
6. Tambahkan kaldu ayam bubuk dan lada bubuk secukupnya.
7. Setelah semua matang dan mengental lalu angkat.



- 17 -



 bumbubunda.com

 [bumbubunda.byelia](https://www.instagram.com/bumbubunda.byelia)

#MPASIBUMBUBUNDA



MISOA KUAH SUSU

Resep by  @nizamkamilk



Bahan MPASI

- > 1 keping misoa
- > 1 butir telur ayam
- > ±125 ml susu UHT
- > Keju parut secukupnya
- > Oregano, parsley (opsional)
- > Mentega/ unsalted butter
- > 1 sdt Tepung terigu





Cara Membuat

1. Rebus misoa setengah matang
2. Panaskan mentega di atas wajan, lalu masukkan tepung terigu ±1sdt.
3. Masukkan telur, orak arik.
4. Tambahkan susu dan parutan keju, aduk hingga mendidih.
5. Masukkan misoa yg telah direbus, diamkan hingga lembut dan matang
6. Tambahkan oregano bubuk, kaldu bubuk, food powder sbg pengganti garam (boleh skip semua).
7. Koreksi rasa. Setelah pas dan matang, lalu makanan siap disajikan.



- 19 -



 bumbubunda.com
 bumbubunda.byelia

@nizam

#MPASIBUMBUBUNDA

CAWAN MUSHI

Resep by  @nizamkamilk



Bahan MPASI

- > 1 butir telur Ayam
- > Wortel secukupnya
- > ½ buah Tahu
- > Kaldu ayam



Cara Membuat

1. Kocok telur hingga tercampur rata.
2. Masukkan air 60ml:120ml beserta kaldu ayam.
3. Tambahkan shrimp food powder (pake garam jg boleh) dan masukan $\pm \frac{1}{2}$ sdm kecap asin.
4. Aduk hingga tercampur rata
5. Saring campuran diatas agar diperoleh larutan yg halus, masukkan kedalam wadah yang telah diberi potongan tahu dan parutan wortel
6. Tutup wadah dengan alumunium foil/ tutup tahan panas
7. Kukus ± 20 menit
8. Cawanmushi siap disantap



NASI LEMAK HATI AYAM

Resep by  @dewi.swari



Bahan MPASI

- > Beras
- > Santan
- > Hati ayam
- > Jahe
- > Bawang putih
- > Kaldu sapi bubuk non MSG
- > Gula, garam
- > Parsley flakes (taburan)
- > Daun salam, jeruk, sereh



Cara Membuat

1. Rebus hati ayam dengan bawang putih geprek, dan jahe geprek. Buang air rebusannya. Potong2, sisihkan.
2. Siapkan slow cooker, masukkan semua bahan kecuali parsley. Set timer. Masak hingga matang.
3. Makanan siap disajikan



PASIA RVANO





- 23 -



"MPASI Sehat dari bunda tercinta"



 bumbubunda.com
 [bumbubunda.byelia](https://www.instagram.com/bumbubunda.byelia)

#MPASIBUMBUBUNDA



BUBUR UDANG MENTEGA

Resep by  @digitaldiarympasi



Bahan MPASI

- > Nasi
- > Udang
- > Kangkung
- > Unsalted Butter
- > Bawang Merah
- > Bawang Putih
- > Kunyit Bubuk
- > Daun salam





Cara Membuat

1. Masak air, masukan nasi dan daun salam. Aduk setelah hampir matang masukan kangkung yang telah di potong.
2. Kukus udang hingga setengah matang. Setelah selesai, cincang udang
3. Panaskan mentega, tumis duo bawang yang sdh dihaluskan, sedikit kunyit daun salam. Tumis hingga harum, masukan udang, aduk-aduk. Setelah matang, matikan kompor.
4. Tuang bubur kangkung kedalam tempat makan, tambahkan udang goreng mentega diatasnya.
5. Makanan siap disajikan



- 25 -



 bumbubunda.com
 [bumbubunda.byelia](https://www.instagram.com/bumbubunda.byelia)

#MPASIBUMBUBUNDA

UBI UNGU SALMON KEJU

Resep by  @digitaldiarympasi



Bahan MPASI

- > Ubi Ungu
- > Ikan Salmon
- > Tahu
- > Sedikit Sawi Hijau
- > Unsalted Butter + EVOO
- > Keju
- > Bawang Putih
- > Bawang Merah
- > Daun Salam



Cara Membuat

1. Cuci bersih dan potong semua bahan.
2. Masukkan ke dalam alat steam/kukus semua bahan, bersama dengan bumtik. (Kecuali LT dan keju)
3. Setelah selesai, keluarkan bumtik dan ikan salmon. Lalu blender bersama dengan Unsalted Butter.
4. Tuang hasil blenderan ke dalam tempat makan, berikan di atasnya ikan salmon yg telah disuir / dilembutkan dengan sendok. Tambahkan keju di atasnya.
5. Tambahkan EVOO.
6. Makanan siap disajikan.



- 27 -



 bumbubunda.com

 [bumbubunda.byelia](https://www.instagram.com/bumbubunda.byelia)

#MPASIBUMBUBUNDA



MUN TAHU UDANG

Resep by  @babyharveyethan



Bahan MPASI

- > Udang
- > Kaldu (boleh kaldu apa aja)
- > Tofu
- > Daun bawang
- > Bawang putih
- > Bawang merah
- > Olive oil
- > Garam
- > Kaldu bubuk





Cara Membuat

1. Panaskan olive oil.
2. Oseng bawang putih dan merah sampai wangi.
3. Masukkan udang oseng sebentar.
4. Masukkan tofu.
5. Beri kuah kaldu sesuai mau berapa banyaknya.
6. Beri garam & kaldu bubuk sedikit lalu koreksi rasanya.
7. Kecilkan api & tutup panci sebentar agar kuah sedikit menyerap.



- 29 -



 bumbubunda.com
 [bumbubunda.byelia](https://www.instagram.com/bumbubunda.byelia)

#MPASIBUMBUBUNDA

NASI GORENG UDANG EDAMAME

Resep by  @babyharveyethan



Bahan MPASI

- > Nasi lembek
- > Udang
- > Minceed beef
- > Edamame (direbus dulu)
- > Bawang putih
- > Bawang merah
- > Kecap
- > Kaldu Bubuk Non MSG
- > Telur ayam kampung
- > Unsalted butter





Cara Membuat

1. Masukkan butter tunggu hingga cair.
2. Oseng bawang putih & merah hingga wangi.
3. Masukkan telur lalu orak arik, edamame, udang dan minceed beef.
4. Masukkan nasi lembek.
5. Beri kecap sedikit, kaldu bubuk Non MSG 1/2 sdt, lalu koreksi rasa.
6. Masakan siap disajikan.



- 31 -



 bumbubunda.com
 bumbubunda.byelia

#MPASIBUMBUBUNDA



SAYUR LODEH IKAN SALMON

Resep by  @yuni_tsamara_ghaida



Bahan MPASI

- > Salmon potong dadu
- > Labu siam Parut
- > Tempe potong dadu
- > Bawang putih halus
- > Daun salam
- > Kaldu Bubuk Non MSG
- > Santan perah secukupnya





Cara Membuat

1. Tumis bawang putih dan daun salam hingga tercium aroma harum.
2. Masukkan salmon santan dan semua bahan yang ada kedalam panci.
3. Aduk rata, masak hingga matang.
4. Sajikan dengan nasi lembek.



- 33 -



 bumbubunda.com
 [bumbubunda.byelia](https://www.instagram.com/bumbubunda.byelia)

#MPASIBUMBUBUNDA

KARI AYAM MASHED POTATO

Resep by  @menuramdan



Bahan MPASI

- > 1 buah kentang uk. sedang
- > 100 gr Pumpkin, potong kecil
- > 1/4 potong dada ayam
- > Secukupnya tofu
- > Secukupnya Brokoli
- > 1 siung bawang merah
- > 1 siung bawang putih
- > 1/2 cm jahe
- > 1/2 cm kunyit
- > 1 cm lengkuas
- > 1 bh serai ukuran kecil
- > 1 bh daun salam
- > 1/2 sdt kaldu ayam bubuk



Cara Membuat

1. Rebus air kira2 250 ml hingga mendidih lalu rebus kentang dan pumpkin hingga empuk dan matang.
2. Haluskan kentang dengan saring atau blender.lalu pisahkan
3. Siapkan bumbu halus. Blender bawang merah,bawang putih,jahe dan kunyit. Serta geprek lengkuas & serai.
4. Panaskan minyak lalu tumis bumbu halus dan ayam giling hingga harum. Tambahkan sedikit air dan santan serta daun salam.
5. Masukkan tofu dan brokoli rebus hingga matang.
6. Sajikan dengan mencampurkan kari ayam dan mashed potato pumpkin.



- 35 -



"MPASI Sehat dari bunda tercinta"



 bumbubunda.com

 [bumbubunda.byelia](https://www.instagram.com/bumbubunda.byelia)

#MPASIBUMBUBUNDA



BUBUR SUM-SUM BUAH NAGA

Resep by  @masakandidi



Bahan MPASI

- > 1 sdm tepung beras
- > 1 sdt santan instan
- > 100 ml air
- > Keju
- > Puree buah naga



Cara Membuat

1. Campurkan tepung beras dengan air aduk rata lalu masak dg api kecil sambil terus diaduk
2. Saat sudah mendidih dan mengental matikan api, angkat
3. Tambahkan keju dan puree buah naga
4. Sajikan





Mpasi Snack
@masakandidi



- 37 -



 bumbubunda.com
 bumbubunda.byelia

#MPASIBUMBUBUNDA



BUBUR SUM-SUM SAUS MANGGA

Resep by  @digitaldiarympasi



Bahan MPASI

- > 1 sdm tepung beras.
- > 2 sdm santan.
- > Manga potong
- > Air putih secukupnya.
- > Daun pandan
- > Keju





Cara Membuat

1. Campurkan tepung beras dengan sedikit air lalu aduk.
2. Masak tepung beras tadi dengan daun pandan hingga meletup, kemudian masukan santan. Aduk hingga mendapatkan tekstur yang sesuai. Jika sudah selesai matikan kompor. Tunggu dingin.
3. Haluskan buah mangga tambahkan sedikit air. Untuk buah mangga
4. Tuang bubur sumsum kedalam mangkuk, berikan diatasnya topping puree buah tadi.
5. Tambahkan keju.
6. Snack siap disajikan.



- 39 -



 bumbubunda.com
 [bumbubunda.byelia](https://www.instagram.com/bumbubunda.byelia)

#MPASIBUMBUBUNDA



BUBUR TIM AYAM KEJU

Resep by  @yuni_tsamara_ghaida



Bahan MPASI

- > Kentang dihaluskan
- > Kacang merah direbus
- > Ayam cacah halus
- > Parutan wortel
- > Jahe
- > Bawang putih
- > Daun salam
- > Air Kaldu Ayam
- > Keju





Cara Membuat

1. Tumis bawang putih hingga harum
2. Masukkan semua bahan dan aduk
3. Setelah matang taburkan parutan keju diatasnya.
4. Makanan siap disajikan



- 41 -



 bumbubunda.com
 [bumbubunda.byelia](https://www.instagram.com/bumbubunda.byelia)

#MPASIBUMBUBUNDA



PURPLE SWEET POTATOES COOKIES

Resep by  @yuni_tsamara_ghaida



Bahan MPASI

- > 125gr Tepung gff (gluten free)
- > 1 butir kuning telur
- > 90gr unsalted butter
- > 1 buah ubi ungu kukus halus





Cara Membuat

1. Kocok unsalted butter hingga lembut kira-kira 1 menit.
2. Lalu masukkan kuning telur aduk rata
3. Masukkan ubi ungu aduk rata dan masukkan tepung yg telah disaring aduk rata.
4. Cetak kukis lalu panggang kira-kira 20-25 menit.
5. Simpan diwadah kedap udara.



- 43 -



 bumbubunda.com
 bumbubunda.byelia

#MPASIBUMBUBUNDA



BREAD BANANA CREAMY

Resep by  @digitaldiarympasi



Bahan MPASI

- > Roti tawar
- > Pisang
- > Santan
- > Keju



Cara Membuat

1. Sediakan tempat untuk mengukus.
2. Masukkan roti tawar yang sudah disuir-suir kecil.
3. Tambahkan parutan keju
4. Tambahkan santan yg sudah diberi sedikit air.
5. Berikan di atasnya potongan buah pisang/pisang yg sudah dihaluskan (sesuaikan dengan kemampuan anak).
6. Kukus selama +- 10menit. Jika sudah, tunggu hingga dingin.
7. Snack siap disajikan.



- 45 -



 bumbubunda.com

 [bumbubunda.byelia](https://www.instagram.com/bumbubunda.byelia)

#MPASIBUMBUBUNDA



PANCAKE

Resep by  @masakandidi



Bahan MPASI

- > 2 sdm telur (kocok lepas)
- > 2 sdm terigu
- > 1 sdt sufor / ASIP
- > 2 sdm susu UHT
- > 1 sdt butter leleh
- > Keju
- > Buah naga





Cara Membuat

1. Campur semua bahan. Aduk rata akan tetapi jangan terlalu lama mengaduknya.
2. Masak diatas pan yg sudah dikasih unsalted butter.
3. Sajikan dengan topping parutan keju dan irisan buah naga.



- 47 -



 bumbubunda.com
 bumbubunda.byelia

@masakandidi 2020

#MPASIBUMBUBUNDA



KIWI BANANA ICE CREAM

Resep by  @yuni_tsamara_ghaida



Bahan MPASI

- > Kiwi secukupnya
- > Pisang secukupnya
- > Yogurt Plain





Cara Membuat

1. Kupas dan potong2 buah kiwi dan pisang.
2. Tempatkan di tempat disusun agar tidak menumpuk.
3. Lalu simpan di freezer selama 4 jam.
4. Lalu keluarkan dari freezer lalu blender dengan yoghurt plain.



- 49 -



 bumbubunda.com
 [bumbubunda.byelia](https://www.instagram.com/bumbubunda.byelia)

#MPASIBUMBUBUNDA



SUM-SUM BEET ROOT

Resep by  @yuni_tsamara_ghaida



Bahan MPASI

- > 1 sdm tepung beras
- > 100 ml susu UHT
- > 1 sdt beet (yg sudah di parut)



Cara Membuat

1. Campurkan tepung beras dan susu UHT sampai larut rata.
2. Nyalakan api kecil, masak sambil terus diaduk sampai mengental.
3. Atur tekstur, jika sudah matikan api taruh di wadah maem adek.
4. Tambahkan parutan beet.
5. Makanan siap disajikan.



- 51 -



 bumbubunda.com

 bumbubunda.byelia

#MPASIBUMBUBUNDA



MAKARONI KUKUS EDAMAME

Resep by  @yuni_tsamara_ghaida



Bahan MPASI

- > Makaroni elbow rebus
- > Wortel parut
- > Edamame parut halus
- > Ikan tuna cacah kasar
- > 2 butir telur
- > Bawang putih halus
- > Oregano secukupnya
- > Keju parut
- > Kaldu non MSG





Cara Membuat

1. Kocok telur masukkan bawang putih, oregano dan kaldu jamur aduk rata.
2. Lalu masukkan semua bahan kecuali keju, aduk rata.
3. Lalu tuang kedalam mangkuk tahan panas seperti di photo lalu taburi keju diatasnya.
4. Kukus sekitar 20 menit dan sajikan.



- 53 -



 bumbubunda.com
 bumbubunda.byelia

#MPASIBUMBUBUNDA



CHEESE BREAD

Resep by  @yuni_tsamara_ghaida



Bahan MPASI

- > Roti tawar potong panjang
- > 1 butir telur
- > Bubuk parsley / oregano
- > Keju chedar



Cara Membuat

1. Potong memanjang roti
2. Kocok lepas telur bersama masukkan oregano dan sedikit keju
3. Gulirkan roti ke telur ,sisihkan ke loyang lakukan sampai habis
4. Taburi sisa keju tadi
5. Lalu panggang kurleb 15-20 menit
Siap sajikan



- 55 -



 bumbubunda.com

 [bumbubunda.byelia](https://www.instagram.com/bumbubunda.byelia)

#MPASIBUMBUBUNDA



PUDING JAGUNG

Resep by  @yuni_tsamara_ghaida



Bahan MPASI

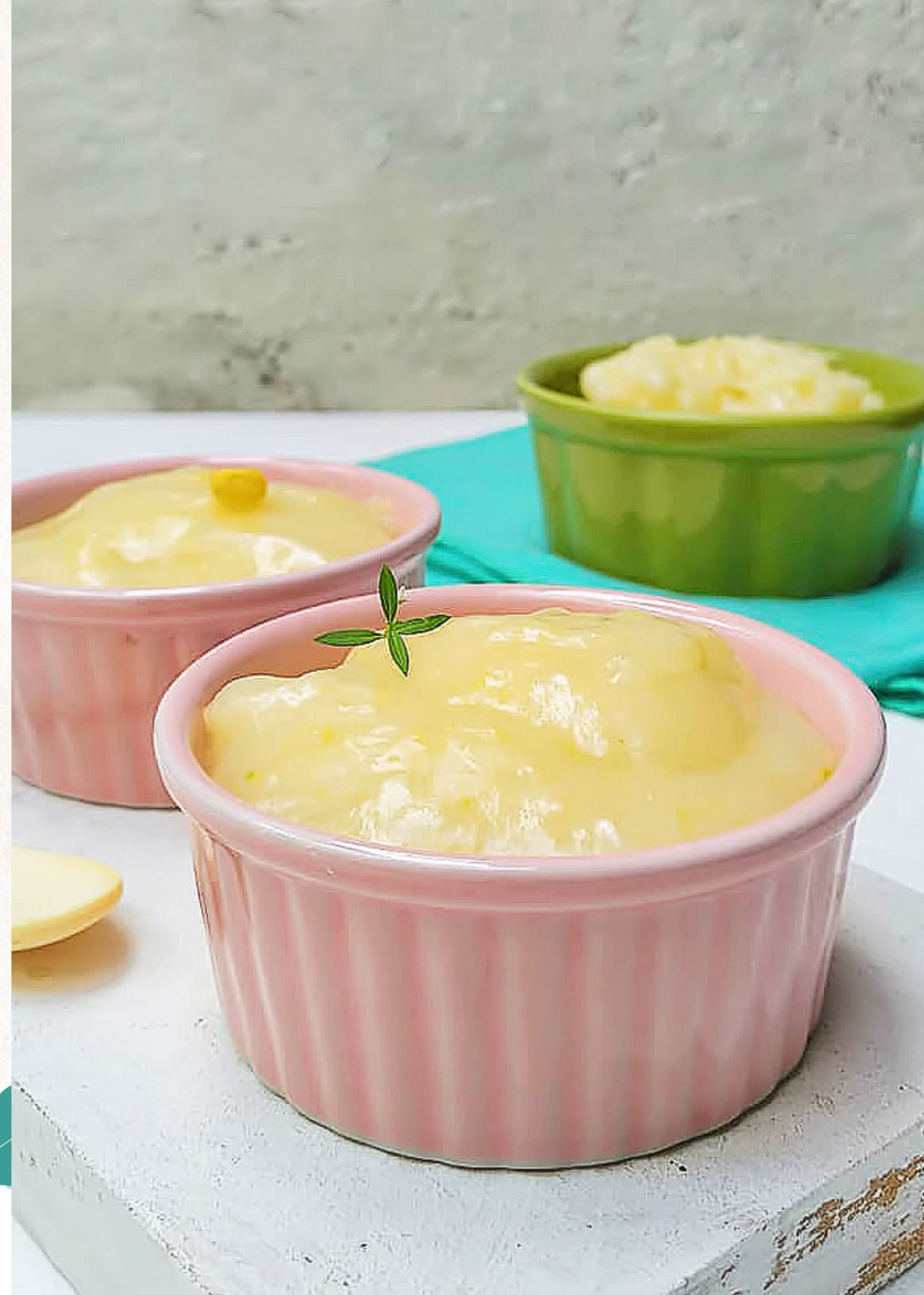
- > 1 Buah Jagung di parut
- > 50 gr tepung hunkwe
- > 50 ml santan kental
- > Vanili bubuk (optional)
- > 200ml air



Cara Membuat



1. Masukkan tepung hunkwe kedalam panci bersama air lalu aduk rata
2. Lalu nyalakan kompor dan aduk terus
3. Jika mulai sedikit mendidih masukkan jagung dan vanili bubuk aduk terus
4. Lalu masukkan santan aduk terus hingga mengental (bila dirasa terlalu padat bisa ditambah air sedikit sesuai kekentalan yg diinginkan).
5. Masukkan kedalam mangkok lalu sajikan hangat/dingin..

Note: Bisa disajikan dengan saus vla kurma dan susu oat.



- 57 -



 bumbubunda.com
 [bumbubunda.byelia](https://www.instagram.com/bumbubunda.byelia)

#MPASIBUMBUBUNDA



BANANA OAT COOKIES

Resep by  @yuni_tsamara_ghaida



Bahan MPASI

- > 100 gr tepung oat
- > 50 gr unsalt butter
- > 1 butir telur
- > 1 buah pisang Sunpride
- > 1/2 sdt bubuk kayu manis





Cara Membuat

1. Kocok unsalt butter dan telur hingga tercampur lalu masukkan pisang yang dihaluskan. whisker/blender hingga halus.
2. Setelah itu masukkan tepung bertahap hingga kalis, jika dirasa masih lembek bisa masukkan tepung jagung/maizena 1-2 sdm ya..
3. Lalu panggang sekitar 25-30 menit tergantung tekstur yang diinginkan sesuai usia anak bunda.
4. Snack siap disajikan.



- 59 -



 bumbubunda.com
 [bumbubunda.byelia](https://www.instagram.com/bumbubunda.byelia)

#MPASIBUMBUBUNDA



CHIA SEED PUDDING

Resep by  @yuni_tsamara_ghaida



Bahan MPASI

- > ½ Gelas Chia seed
- > ½ gelas buah naga potong
- > 50ml yoghurt plain
- > 100ml Air matang





Cara Membuat

1. Campur chia seed , air dan yoghurt aduk rata. Diamkan dalam kulkas semalaman.
2. Lalu esoknya blender chia seed tadi bersama buah naga hingga kehalusan yang diinginkan.
3. Sajikan puding selagi dingin.



- 61 -



 bumbubunda.com
 [bumbubunda.byelia](https://www.instagram.com/bumbubunda.byelia)

#MPASIBUMBUBUNDA









#MPASIBUMBUBUNDA



 bumbubunda.com
 [bumbubunda.byelia](https://www.instagram.com/bumbubunda.byelia)