



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## AYRAN AŐI

5 bardak yoęurt  
1 bardak un  
1 bardak aőurelik buęday  
2 litre su  
1 yemek kaőığı tuz  
yarım demet aőotu  
kiőniő  
kinzi

Yoęurtla unu mikserle çırpın sonra, suyu ekliyoruz süzgeçle süzüyoruz sonra buğdayı ve aőotuyu yani kinziyi ekleyerek ocağa koyup kaynayın caya kadar karıőtırıyoruz.

Not: Karıőtırılmassa çöker.

