



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

AYRAN AŞI (BİNGÖL)

tatlı yoğurt
aşurelik buğday
yumurta
nohut
yarpuz (yabani nane)

yoğurt ve yumurtayı çırpıp önceden haşladığımız nohudu ve yıkadığımız buğdaylarıda katarak ateşte sürekli kaynayana kadar karıştıralım.

Kaynara geçince yarpuzlarını koyup orta ateşte pişirelim.

İster sıcak isterse soğuk olarak servis yapalım.