



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## AYRAN ÇORBASI

Milli Gazete

Malzemeler:

1 Su bardađı yarma

1 Su bardağı nohut (kabukları ayıklanmış)

1 Kilo yođurt

Nane

Tuz

Yarma ve nohut ayrı ayrı haşlanır. Sođuduktan sonra yoğurt sulandırılarak ayran haline getirilir. Malzemeler içine karıştırılır, tuzu eklenir. zerine nane eklenir. Serin serin yenir.

---