



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AYRAN

4 su bardağı su
4-5 yemek kaşığı yoğurt
İstenildiği kadar tuz

Bahsi geçen malzemeler bir kapta bir araya getirilip uygun bir cisimle iyice kaynaşıcaya kadar karıştırılır. Buzdolabında soğutulur ve servis yapılır.

[ML@ Naneli Ayrar için tıklayın](#)

[ML@ Naneli Ayrar \(görsel\)](#)

