



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AYRAN YAPIMININ PÜF NOKTALARI

Ayran yapımında, doğal nitelikli, yağlı yoğurt tercih edilirken, bir ölçü yoğurda, en fazla bir buçuk ölçü su katımı, 'ideal oran' olarak kabul ediliyor. Ayranın hazırlanması aşamasında veya hazırlandıktan sonra içerisine köpürtücü aparatın sokularak birkaç dakika çalıştırılması ayranın son derece köpüklü olmasını sağlar. Eğer ayranı köpürtmek için bir kavanoz veya köpürtme aparatı yoksa ayranı köpürtmek için ilkel ama etkili bir yöntem daha kullanılabilir.

Ayranın içerisine süt katıldığını görünce şaşırarak ve sebebini merak edeceksiniz hatta belki de tereddütlerle yaklaşacaksınız. Ancak bu ayranı normal ayranlardan ayıran özellik içerisindedir süt olmasıdır. Hazır ayranların tadını seviyorsanız ayranınıza muhakkak süt eklemelisiniz. Çünkü süt ayrana hazır ayranlardaki aroma ve tadı veriyor. Ayrana soda katılmasının sebebi ise çok daha köpüklü olmasıdır. Soda gerçekten ayrana hem ferah bir tat veriyor, hem de bol köpüklü olmasını sağlıyor. Ancak ayranı köpürtmenin bir diğer püf noktası ise blender kullanmaktır. Blender da ayranınızı oldukça köpürtecektir. Süt ve sodayı kullanırken miktarlarında artış yapmamaya özen gösterin. Gereğinden fazla süt ve maden suyu ayranınızın tadını değiştirecektir. Dilerseniz ayranınıza taze nane yaprakları ekleyerek blenderdan geçirebilir ve naneli ayran yapabilirsiniz. Ancak nane yapraklarını çok fazla eklememelisiniz ayranınız acı olabilir. Tadına bakarak eklemenizde fayda var. İsteğe bağlı olarak kuru nane de ekleyebilirsiniz.

Özellikle yaz aylarında hararet giderici özelliği vardır. Başta sindirim sistemi olmak üzere bütün vücutta sıcaklığın dengelenmesine yardımcı olabilir. Bu yüzden yaz aylarında bolca tüketilir. Ayran ayrıca şişkinlik ve hazımsızlığın giderilmesine yardımcı olabilir. Özellikle ağır yemeklerden sonra tüketilmesi hazmın kolaylaşmasına ve gaz sorunlarının ortadan kaldırılmasına yardımcı olabilir.

