



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BUZ AYRAN

### Malzemeler:

1 su bardağı light yoğurt

2 kaşık limon suyu

Birer tutam maydanoz fesleğen nane

1 su bardağı su

Yeteri kadar tuz buz

### Hazırlanışı:

Bütün malzemeleri karıştırıcıdan geçirerek hazırlayın. Tek içilebildiği gibi et yemekleri, hamur işi veya pilav yanında servise sunabilirsiniz.

---