



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BUZLU BUZLU CACIK

1 kase yoğurt  
Yarım su bardağı su  
2 adet salatalık  
Çeyrek demet taze nane  
1 su bardağı kırık buz  
1 çay kaşığı tuz

Yoğurt, su, tuz iyice çırpılır. İnce doğranmış salatalık ve kıyılmış nane eklenir karıştırılır. Kaselere paylaşılır. Her kaseye bir kaç adet buz konur.

---