



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİYALI AYRAN

1 Su Bardağı Yoğurt
1,5 Su Bardağı Soğuk Su
½ Çay Kaşığı Tuz
1 Tatlı Kaşığı Çiya Tohumu

Yoğurdu bir çırpıcı yardımı ile iyice pürüzsüz hale getirene kadar çırpın.
Pürüzsüz hale gelen yoğurdun içerisine tuzunu atıp iyice karıştırın.
Çiya tohumunu da ekleyip su ile dilediğiniz kıvama getirebilirsiniz.

