



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## NANELİ AYRAN

250 gr yoğurt  
20 yaprak taze nane  
2 su bardağı su  
Bir tutam tuz

Yoğurdu ve taze nane yapraklarını blenderde ezin. Suyu, tuzu ilave edip karıştırın. İsteğe göre buz parçaları ilave ederek servis yapabilirsiniz.

