



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NANELİ AYRAN

500 gram yoğurt
1/3 demet taze nane
Su

Yoğurt ve suyu bir kaptaki karıştırarak açın. Nane yapraklarını yıkayıp ekleyin. Karışımı bir sürahiye boşaltıp dolapta soğuttuktan sonra tüketin.

