



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NANELİ AYRAN

Ayran nane ile tatlandırılabilir. Bunun yanında maydanoz, dereotu, fesleğen gibi zengin aromalar da ayrana eklenebilir. Tansiyon problemi yaşamayanların maden suyu katabileceği ayranın içine yeşil elma ya da salatalık püresi de eklenebilir.

