



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NANELİ AYRAN

2 orba kasesi yoğurt
1 orba kasesi soğuk su
3-4 sap taze nane
Tuz

Yoğurdu pütürleri dağılıncaya kadar blenderdan geçiriyoruz. Taze naneyi iyice yıkıyoruz ve yoğurda ekleyip küçük parçalara ayrılncaya kadar yine blenderdan geçiriyoruz. Sonra suyu ve tuzu ekleyip tuz tamamen eriyinceye ve ayran köpürünceye kadar karıştırmaya devam ediyoruz. Ayranı buz ve nane yaprakları ile servis edebilirsiniz.

