



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NANELİ AYRAN

1 su bardağı yoğurt

1 su bardağı su

5-6 yaprak taze nane (veya 1 çay kaşığı kuru nane)

Bir tutam tuz (isteğe bağlı)

Yoğurdu suyla karıştırarak ayran kıvamına getirin.

İçine ince doğranmış taze nane ekleyin.

Tuz ilave ederek karıştırın ve soğuk tüketin.

Not: Mideyi rahatlatır, sindirimi kolaylaştırır ve ferahlık sağlar.

