



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE OTLU AYRAN

Eyüp Sevinç

2 su bardağı light yoğurt
2,5 su bardağı su
½ demet dereotu
½ demet nane
Taze fesleğen
Tuz

Karıştırma kabına light yoğurdu, ince kıyılmış yeşillikleri, tuz ve suyu koyun. Tel çırpıcı yardımı ile 2 dakika kadar çırpın. Bardaklara boşaltıp soğuk olarak servis edin.

