



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## OTLU AYRAN

3 sap tarhun ve 1/2 demet dereotunu ayıklayıp blender'e koyun. 750 gr. yoğurt, tuz ve 150 ml. soğuk su ilave edip blender'den geçirin. Sürahiye doldurup buzdolabında soğuttuktan sonra servis yapın.

Not: Kendine özgü bir tada ve kokuya sahip olan tarhun otu yerine dilerseniz ince kıyılmış maydanoz ya da taze nane de kullanabilirsiniz.

---