



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PEMBE AYRAN

1 adet küçük kırmızı pancar
1 kase süzme yoğurt
6 su bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz

Pancar soyulur ve ufak ufak doğranır. Bir tencereye aktarılır. Üzerine su bırakılır, pancarın rengi suya çıkana kadar kaynatılır. Su süzülür ve soğutmak üzere buzdolabına kaldırılır. Pembe su, yoğurt ve tuz iyice çırpılır. Sonra bardaklara taksim edilir.