



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

REYHANLI AYRAN

<https://www.milliyet.com.tr>

400 gram yoğurt,
10-15 yaprak taze reyhan
Tuz

Bir rondoya ya da blendera yoğurt ve reyhan yapraklarını ekleyin.
Reyhan yaprakları tamamen parçalanana kadar blenderdan geçirin.
Damak zevkinize göre tuz ekleyin.

Not: Tuz tüketimini mümkün olduğunca en aza indirmek için ayran yoğurt vb. yiyecek ve içecekleri taze ya da kuru baharatlarda tatlandırabilirsiniz.

