



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## SEBZELİ AYRAN

1'er çay bardağı ayran ve sebze suyu  
1 dal dereotu  
ekirdekleri çıkartılmış ufak bir salatalık parçası  
2 kırılmış buz küpü  
1 tatlı kaşığı rendelenmiş bayır turpu  
karabiber  
tuz  
1 tatlı kaşığı sıvı yağ

Bütün malzemeleri mikserde yaklaşık 10 saniye karıştırın, servis edin.

[ML® Naneli Ayran \(görsel\)](#)