



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL AYRAN

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

- 1 su bardağı light yoğurt
- 1 tatlı kaşığı ince kıyılmış dereotu
- 1 yemek kaşığı taze nane
- 1 tatlı kaşığı rezene
- 1 küçük boy doğranmış salatalık

Tüm malzemeleri blendera atın. Karıştırdıktan sonra servis edebilirsiniz.

