



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU MEYVE SUYU

Malzeme:

25 gram nane

1 adet armut

2 çorba kaşığı buğday tohumu

2/3 su bardağı yoğurt

2 çorba kaşığı limon suyu

soda

buz parçacıkları

Naneleri iyice yıkayıp saplarından ayıkladıktan sonra doğrayın. Armutun kabuğunu soyup gelişi güzel doğrayın. Armutları ve naneyi buğday tohumuyla beraber doğrayıcının içine alın ve karıştırın. Üzerine yoğurdu, keten tohumunu ve limon suyunu ekleyip tekrar karıştırın. Üzerine biraz soda ilave edin. Uzun bir bardağın içine buzları koyup üzerine bu karışımı dökün. Nane yaprağı ile süsleyerek servis yapın.
