



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZAYIFLATAN AYRAN

2 kaşık az yağlı yoğurt  
1 su bardağı su  
2 dal kıyılmış dereotu  
1 tatlı kaşığı nane  
2 dal maydanoz  
1 adet salatalık

Blender'ın içine yoğurdu, 4'e bölünmüş salatalığı, suyu, naneyi, maydanozu ve dereotunu koyup çırpın. Buzu ekleyin. Naneyi de katarak içebilirsiniz.

