



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

## NANELİ AYRAN



1 kase yoğurt  
2 kase soğuk su  
5-6 dal taze nane  
1 çay kaşığı tuz

- # Karıştırma kabına nane yaprakları ve tuz konur.
- # Tel çirpiciyle yapraklar ezilene kadar çirpilir.
- # Üzerine soğuk su katılır, bir kaç dakika daha çirpilir. 1 En az 10 dakika bekletilir.
- # Sonra süzgeçten geçirerek sürahiye doldurulur.

**Not:** Ayrânın su miktarı yoğurdun kıvamına göre değişebilir.