

Ayran

mit frischer Minze



Getränk



So wird's gemacht ...

Joghurt und Wasser mit einem Schneebesen verrühren, so dass das Gemisch klumpenfrei ist. Mit Salz abschmecken. Die Mischung in ein hohes Trinkglas füllen und in den Kühlschrank stellen.

Zum Servieren mit einem frischen Minzweig dekorieren.

Tipp: Ayran ist ein türkisches Joghurtgetränk, das besonders erfrischend bei sommerlichen Temperaturen ist.

Zutaten für 1 Person*

Menge	Zutat
150 g	türkischer Joghurt, 10% Fett
150 ml	stilles Wasser
etwas	Salz, jodiert
1 Zweig	Pfefferminze, frisch

*300 ml pro Portion

Nährwerte pro Portion

Energie	178 kcal
Fett	15 g
Kohlenhydrate	5,6 g
Eiweiß	4,69 g