fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Ayran bez cukru - przepis

Nie każdy napój z jogurtu musi być słodki. W ayranie smak wyznaczają jogurt i sól, a dodatek wody pozwala uzyskać płynną konsystencję. Opcjonalna suszona mięta wnosi ziołowy akcent; można też pozostać przy wersji bez niej.

Czas przygotowania: 2 minuty

Czas całkowity: 2 minuty

Porcje: 2 porcje

Składniki

- 3 miarki cup naturalnego pełnotłustego jogurtu bez dodatku cukru
- 2 takie same miarki cup wody
- ½ łyżeczki soli oraz ewentualnie trochę do smaku
- 1 łyżeczka suszonej mięty, opcjonalnie
- kostki lodu do podania

Przygotowanie krok po kroku

1. W dużej misce wymieszaj trzepaczką jogurt z solą i ewentualnie suszoną miętą.
2. Wlewaj stopniowo wodę, cały czas mieszając, aż napój będzie jednolity.
3. Spróbuj i w razie potrzeby dodaj trochę soli.
4. Wsyp lód do szklanek. Wlej ayran i podaj zimny.

Uwagi

Wybierz naturalny jogurt pełnotłusty.

Zamiast trzepaczki możesz użyć blendera: zmiksuj składniki do połączenia.

Możesz przygotować napój do 4 godzin wcześniej i schłodzić w lodówce. Przed podaniem dobrze wymieszaj, ponieważ może się rozwarstwić.

Źródło przepisu: https://www.unicornsinthekitchen.com/how-to-make-ayran-recipe-yogurt-drink/