Rezept

Ayran

Ein Rezept von Ayran, am 06.06.2025

Zutaten

600 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
4 Zweige	blühende Minze (ersatzweise Basilikum oder Melisse)
1 Prise	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal, 14 g F, 5 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Den Joghurt in einer ausreichend großen Schüssel mit einem Rührbesen cremig rühren. Nach und nach 600 ml eiskaltes Wasser unterrühren, bis alles gut miteinander verbunden ist. Wer einen Mixer oder eine Küchenmaschine hat, kann natürlich auch diese benutzen.

2. Den Trinkjoghurt mit Salz abschmecken. Die Minze waschen, trocken schütteln, die unteren Blättchen von den Stielen zupfen und mit einem Messer sehr fein hacken. Die gehackte Minze unter den Trinkjoghurt mischen, das Ayran in große Trinkgläser füllen und nach Belieben Eiswürfel dazugeben. Mit der übrigen Minze garnieren.