

Ayran - das türkische Nationalgetränk

Macht man es selbst so hat dies den Vorteil, dass man die Konsistenz durch die Wassermenge variieren kann. Weniger Wasser gleich cremigerer Drink.

Ayran ist wahrscheinlich eines der gesündesten Nationalgetränke die es gibt. Der Drink oder das Getränk kaukasischen Ursprungs gilt heutzutage als das Nationalgetränk in der Türkei. Denkbar einfach ist die Zubereitung dieses Powerdrinks. Joghurt, Salz und Zitronensaft verrühren und danach in einer Schüssel unter Zugabe von Wasser mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Genau so, wie einen Smoothie sofort servieren. Übrigens: die in Ayran enthaltenen Milchsäurebakterien können helfen eine gesunde Darmflora aufzubauen und zu erhalten!

Zutaten

- 1 Prise Salz
- 1 TL frisch gepresster Zitronensaft
- 150 g Joghurt
- 150 ml Wasser
- Minze

Zubereitung

- Alle Zutaten sollten gut gekühlt aus dem Kühlschrank kommen.
- Den Joghurt mit dem Salz und dem Zitronensaft verrühren dann in einer Schüssel unter Zugabe des Wassers mit dem Schneebesen schaumig schlagen.
- Den Aran Drink in ein Glas geben und sofort frisch genießen.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/ayran/>