

## REZEPTE

### Ayran-Variationen: Ayran mal anders

Das beliebte Joghurt-Getränk Ayran ist ein erfrischender Fitmacher. Onur und Alex vom Team der Kitchen Guerilla zeigen euch, wie ihr mit wenigen Zutaten drei leckere Variationen kreieren könnt.

#### BASIS-AYRAN

Du brauchst:

- 400 g Naturjoghurt oder griechischen Joghurt
- 600 ml kaltes Wasser
- Eine Prise Salz

Und so geht's:

Gebe den Joghurt und das Wasser in eine Schüssel und schlage beides mit einem Schneebesen, bis die Masse schön schaumig ist. Gib das Salz dazu und schmecke die Note ab. Wenn du den Ayran direkt und ohne Kühlung genießen willst, gib ein paar Eiswürfel ins Glas. Der Basis-Ayran ist in fünf Minuten fertig.

#### AYRAN LATINO

Den feurigen mit Limette, Koriander, Chili-Salsa und Salz abschmecken.

#### AYRAN ASIA

Die fernöstliche Note gelingt mit Ingwer, Lemongrass, Erdnüssen und Thai-Basilikum. Wer das Getränk scharf mag, streut noch Chili-Flocken oben drauf.

#### AYRAN ORIENTAL

Für das orientalische Rezept den Basis-Ayran mit Dukkah (eine Gewürzmischung aus Kräutern, Nüssen und Gewürzen), Minze, Sesam und Petersilienöl abschmecken.