



Veganer Ayran

Zeit gesamt
5min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	0.5 St.
Sojaghurt	500 g
Wasser	300 ml
Salz	

Zubereitung



Küchenutensilien

Shaker

1. Zitrone halbieren und 1 Hälfte auspressen. In einem großen Shaker Sojaghurt, 2 EL Zitronensaft und 300 ml kaltes Wasser ca. 1 Min. schütteln. Mit Salz abschmecken.

2. Ayran gegebenenfalls bis zum Servieren kalt stellen. Auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Der Ayran lässt sich auch gut zu einem veganen Frucht-Ayran abwandeln, einfach Früchte nach Wahl hineinpürieren und Salz weglassen. Die klassische Version passt zu orientalischen Rezepten wie z. B.: [Veganer Lahmacun mit Zucchini-Salat](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	62 kcal
Kohlenhydrate	2 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	4 g