

INGREDIËNTEN

Voor 100 gr saus
60 ml magere yoghurt
30 gr fritessaus
1 of 2 teentjes knoflook
5 gr bieslook
peper en zout

MAGERE KNOFLOOKSAUS

Bevat per 100 gr: Kcal: 79 | Eiwit: 3,4 gr | Koolhydraten: 7,2 gr | Vet: 4,1 gr | Vezels: 0,8 gr

ZO MAAK JE HET

• Neem naar smaak één of twee teentjes knoflook. Hak deze zo fijn als je maar kunt, of druk ze door de knoflookpers.
• Hak de bieslook mooi fijn.
• Meng de yoghurt, fritessaus, knoflook en bieslook door elkaar.
• Maak de knoflooksaus verder op smaak met peper en eventueel zout.

TIPS EN TRICKS

• Maak deze saus gerust een dag van tevoren. De smaken kunnen dan goed intrekken waardoor hij nog lekkerder wordt.
• Een stukje fijngesnipperde rode ui vind ik zelf ook altijd lekker in dit soort sauzen.
• Om de saus nog frisser te maken kun je een knijpje citroensap of een lepel augurkennat toevoegen.