



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MAGERE DRESSING.



Ingrediënten (4 personen):

- 1 ei
- 500 ml hennepolie
- 1 eetlepel azijn
- peper en zout
- 500 g Griekse yoghurt 0%
- verse kruiden: peterselie, bieslook, basilicum, koriander, ...

Bereidingswijze:

- Zorg ervoor dat alle benodigdheden op kamertemperatuur zijn.
- Doe het hele ei, peper en zout in een mengbeker.
- Laat de mixer draaien op de bodem en voeg stilaan olie toe.
- Hef de mixer nu en dan op zodat de mayonaise geleidelijk dikker wordt.
- Voeg ten slotte azijn toe en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de Griekse yoghurt 0% toe en roer handmatig tot een gladde massa.
- Hak de verse kruiden fijn en verdeel deze onder de dressing.
- Je kan deze saus gerust enkele dagen bewaren in de koelkast.