



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



GEZONDE LOOKSAUS



Ingrediënten (1 kommetje van 4 eetlepels)

- 50 g light mayonaise
- 50 g magere yoghurt natuur
- 1 el azijn
- 1 el Sukrin Syrup Gold
- peper en zout
- 2 teentjes knoflook

Bereidingswijze:

- Meng de light mayonaise met de magere yoghurt, de azijn, de Sukrin Syrup Gold tot een egaal geheel.
- Pers de teentjes look uit en meng dit met het sausje.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Dit kan je gebruiken als dipsausje voor snackgroentjes of gewoon bij een slaatje.
- Laat het smaken!