

# Knoflooksaus

Type gerecht: bijgerecht  
Bereidingstijd: 5 minuten  
Porties: 1 grote kom

## Ingrediënten

4 el Griekse yoghurt (0% vet)  
2 el yogonaise  
1 grote teen knoflook  
2 tl oregano  
1 tl citroensap  
klein bosje bieslook  
zout en peper naar smaak

## Voedingswaarden per persoon

Energie 76  
Eiwit (g) 3  
Koolhydraten (g) 2  
Vet (g) 5  
Verz. Vet (g) 0,5  
Vezels (g) 0  
Zout 0,5

*Je kan deze knoflooksaus in een afgesloten bakje één dag bewaren in de koelkast. Gebruik hem de volgende dag als dip voor bij je snackgroentes.*

## Instructies

1. Schep 2 el yogonaise en 4 el Griekse yoghurt (0% vet) in een kom.
2. Pers de knoflook erboven uit.
3. Knip de bieslook in hele kleine stukjes.
4. Voeg de citroensap, oregano en bieslook toe aan de kom.
5. Maak op smaak met peper en eventueel zout.



Blijf Gezond  
06-14570762  
info@blijfgezondnijkerk.nl | www.blijfgezondnijkerk.nl