

---

# Magere sausjes

**KNOFLOOKSAUS - TZATZIKISAUS - ROQUEFORTSAUS -  
WHISKYSAUS - VINAIGRETTESAUS - KWARKSAUS**

---



## **KNOFLOOKSAUS**

Voor 2 dl.

2 dl magere yoghurt.

1/4 dessertlepel Dijon mosterd.

1 theelepel citroensap.

cayennepeper (naar smaak).

3 teentjes knoflook geperst.

2 eetlepels verse peterselie fijngehakt

zout naar smaak.

Roer alles goed door, zet het voor ongeveer 6 uur afgedekt in de koelkast.

DEZE SAUS IS EEN WEEK HOUDBAAR IN DE KOELKAST.

PER EETL. 6 CAL.

## **TZATZIKISAUS**

1 zakje tzatzikisauis (Duyvis).

---

2 dl yoghurt.  
1/4 komkommer geraspt en uitgelekt.  
Klein beetje zoetstof.  
Per eetlepel 8 cal.

### **ROQUEFORTSAUS**

2 dl magere yoghurt.  
30 gram blauwe kaas.  
1/2 komkommer geraspt en uitgelekt.  
PER EETLEPEL 13 CAL.

### **WHISKYSAUS**

2 dl magere yoghurt.  
2 eetlepels tomatenketchup.  
1/2 theelepel paprikapoeder.  
4 druppels worchestershiresaus of maggi.  
PER EETLEPEL 8 CAL.

### **VINAIGRETTESAUS**

Peterselie fijn gesneden.  
4 eetlepels azijn.  
1/2 eetlepel mosterd.  
Peper en zout naar smaak.  
Meng alles goed door elkaar, voeg eventueel zoetstof toe.  
Houdbaar in de koelkast.

### **VARIATIE OP VINAIGRETTESAUS**

In plaats van peterselie kan je ook nemen;  
Fijn gehakt hard gekookt ei.  
Fijn gesneden augurk of zilveruitjes.  
Bieslook.  
Selderijblad.  
Selderijwortel.  
Mierikswortel.

---

DEZE VINAIGRETTE SAUSJES BEVATTEN PER EETL. 5 CAL.

### **KWARKSAUS**

Een klein stukje prei.

2 eetlepels magere kwark.

4 eetlepels azijn.

1 eetlepel olie.

1 eetlepel tomatenketchup.

Peper en zout naar smaak.

PER EETL. 20 CAL.

Serveertip

Bij vlees, vis groenten of wat je ook maar lekker vindt.

Bron

Slankclub