KNOFLOOKSAUS

Wat heb je nodig voor 4 porties?

200 gram magere kwark
50 gram Remia Fritessaus 5% vet
1 eetlepel honing
½ citroen
1 teen knoflook
Takje verse peterselie
Peper
Eventueel zout

Zo maak je het

1. Doe de magere kwark en de fritessaus samen in een schaaltje. Voeg de halve citroen en de eetlepel honing toe.
2. Snijd de peterselie fijn en pers de knoflook. Meng alle ingrediënten goed door elkaar.
3. Voeg peper en eventueel zout naar smaak toe.

Tip: Mocht je willen afvallen, dan adviseren wij om in plaats van honing zoetstof te

gebruiken. Mocht je geen suiker willen eten, kies dan de Milde Magere Kwark van Campina, deze bevat weinig suiker en veel eiwitten.

Voedingswaarde per portie

Energie	57 kcal
Eiwit	5,4 gram
Koolhydraten	6,7 gram
Vet	0,8 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	0,4 gram
Zout	0 gram