

# Gezonde sausjes, dips!

1. Tzaziki: volle biologische yoghurt, knoflook, geraspte goed uitgelekte komkommer, peper. Bieslook en peterselie smaken hier ook lekker in. En wil je de tzaziki bij een vispakketje dan mag dille niet ontbreken.

2. Oosterse dip: sojasaus zonder suiker, geraspte wortel, geraspte gember, geroosterd sesamzaad of hennepzaad, knoflook naar keuze. Deze dip smaakt lekker bij visgerechten, kipspiezen maar ook bij groenten-spiezen (champignons, courgette, ui, paprika etc.) Zelfs tofu smaakt hier heerlijk door.

3. Avocadodip: een rijpe avocado, citroensap, knoflook. Wist je dat avocadodip of guacamole uit de winkel vaak maar 1% avocadopoeder bevat. Door deze dip zelf te maken bestaat de dip weer uit waar hij uit behoort te bestaan, avocado. Heerlijk op brood, maar ook om groenten in te dippen.

Nieuwste erg lekkere combinatie is met een beetje ananassap en za'atar. Za'atar is een mengsel van: sesamzaad, sumac, tijm, majoraan, oregano, zout en basilicum.

