



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



SCAMPI'S MET GEZONDE COCKTAILSAUS

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten:

- enkele eetlepels gezonde cocktailsaus
- gepelde en gekuiste scampi's
- 1 el gezonde margarine
- gerookt paprikapoeder

Bereidingswijze:

- Meng de light mayonaise met de Skyr en de zelfbereide suikervrije tomatenketchup tot een egaal geheel.
- Voeg enkele druppeltjes sambal oelek of tabasco toe als je het sausje graag wat pittiger hebt. En voor de liefhebbers kan er nog een koffielepel whisky bij.
- Was een lente-uitje en snij dit in fijne ringetjes.
- Voeg de ringetjes toe als afwerking.
- Dit kan je gebruiken als dipsausje voor snackgroentjes of gewoon bij een slaatje.
- Laat het smaken!