



## Pesto en Knoflooksaus

**Heerlijk slanke sausjes**

**SLANKE PESTO**

### **Ingrediënten:**

- 3 handenvol verse basilicum
- 2 teentjes knoflook, gehakt
- 2 eetlepels pompoenzaad
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepels sinaasappelsap
- 1 eetlepel citroensap

**Extra benodigheden:**

Keukenmachine of blender

### **Bereidingswijze:**

Meng de blaadjes basilicum, knoflook en pompoenzaadjes door elkaar in een keukenmachine. Laat de machine draaien en schenk dan de olie, het sinaasappel- en citroensap erbij. Voeg wat zout en peper toe.

### **KNOFLOOKSAUS**

#### **Ingrediënten:**

- 1/4 liter magere yoghurt (0% vet)
- 1 afgestreken eetlepel Remia mayo extra light
- cayenne peper
- citroensap
- 3 teentjes knoflook (evt. meer of minder), geperst
- peper en zout

**Bereiding:** Mix de yoghurt met de mayonaise, cayennepeper en een paar druppels citroensap door elkaar. Pers de knoflook uit boven het mengsel. Roer door elkaar en breng op smaak met zout en peper.