

## *Tzatzikisaus*

### **Ingrediënten:**

1 zakje tzatzikisauskruiden (Duyvis)  
2 dl magere yoghurt.  
1/4 komkommer geraspt en uitgelekt  
Klein beetje zoetstof

## *Whiskeysaus*

### **Ingrediënten:**

2 dl magere yoghurt.  
2 el tomatenketchup.  
½ tl paprikapoeder.  
4 druppels worchestershiresaus

## *Magere cocktailsaus*

### **Ingrediënten:**

2 dl magere yoghurt  
2 el tomatenketchup  
peper en dragon  
azijn of citroen  
peterselie

## *Magere yoghurtsaus*

### **Ingrediënten:**

1 eetlepel olie  
3 eetlepels magere youghurt  
1 eetlepel citroensap  
peper  
Dille

### **Bereiding van alle sauzen:**

Roer alle ingredienten goed door elkaar en klaar!

### **Let op!**

De sauzen dienen met mate gebruikte te worden. Gebruik niet meer dan 2 eetlepels saus per dag.