fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

# Sos czosnkowy bez cukru - przepis

Świeży czosnek nadaje temu sosowi wyrazistość, jogurt lekkość, a majonez kremową konsystencję. To dodatek przygotowywany na zimno, który można podać do pieczonych warzyw lub pizzy.

Czas przygotowania: 10 minut

Porcje: około 260 g sosu

## Składniki

- 2 średnie ząbki świeżego czosnku
- ½ szklanki jogurtu naturalnego, około 6 łyżek
- 4 łyżki majonezu bez cukru w składzie
- ¼ łyżeczki soli
- szczypta pieprzu

## Przygotowanie krok po kroku

1. Obierz świeży czosnek i przeciśnij go przez praskę do miseczki.
2. Połącz czosnek z jogurtem i solą. Wymieszaj, następnie odstaw na kilka minut.
3. Dodaj majonez, dopraw szczyptą pieprzu i wymieszaj sos.

## Uwagi

**Uwaga:** Dla łagodnej wersji użyj maksymalnie 1 niedużego ząbka; dla ostrej 3 lub więcej.

**Uwaga:** Użyj świeżego czosnku, nie suszonego.

*Źródło przepisu: https://aniagotuje.pl/przepis/domowy-sos-czosnkowy*