



BECHAMELSAUS LIGHT

Ingrediënten (6 pers.) :

- ½ liter magere melk
- 60 g witte roux korrels
- 1g nootmuskaat
- 1 mespunt saffraan
- 1 snuifje cayennepeper & zout

Mise en place:

Breng de melk aan de kook.

Voeg er de kruiden bij en meng met een klopper.

Voeg 60 g witte roux korrels toe tot de gewenste dikte.

Laat 2 minuten koken en blijf roeren.

KAASSAUS

Voeg bij bovenstaande bechamelsaus 100g light smeerkaas toe (Slankie naturel).

Bij gezonde voeding mag je deze gerust vervangen door 100g Parmezaanse kaas.