

SOS CZOSNKOWY

Składniki na 10 łyżek

- 2 jogurty kokosowe bez cukru
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka ksylitolu
- pół łyżeczki oregano suszonego
- pół łyżeczki bazylii suszonej
- pół łyżeczki koperku suszonego
- sól jodowana do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1/3 szklanki wrzątku

**Dla posiadaczy
planu żywieniowego**

2 łyżki sosu to:

81 kcal

**0,5 porcji
zamienników nabiału**

**0,25 porcji orzechów
i tłuszczów**

-
- czosnek wycisnąć przez praskę, zalać oliwą i dokładnie wymieszać
 - zioła zalać wrzątkiem i odstawić na 5 minut, następnie odcedzić
 - wszystkie składniki wymieszać