



Pizzasaus

Til 1 pizzabunn

Ingredienser :

- 4 stk tomater
- ½ stk hvitløk
- 1 ss basilikum (1/2 bundt frisk basilikum)
- ½ ss merjam
- ½ ss oregano
- ½ ts salt
- ½ ts pepper
- 4ss ketchup uten tilsatt sukker

Fremgangsmåte:

- Del opp tomatene i mindre biter, skrell hvitløken.
- Ha alt i en food processor, eventuelt bolle og mix med en stav mikser.

Næringsberegning (hele oppskriften):

135 kcal, 1.1g fett, 28g karbohydrater (8g sukker), 8g kostfiber, 7g protein, 4g salt.