

Suikerarme Pindasaus: Heerlijk en Verantwoord



Gezonde Pindasaus voor Elke Gelegenheid

Als je op zoek bent naar een smaakvolle toevoeging aan je gerechten zonder je suikerinname te verhogen, dan is suikerarme pindasaus een uitstekende keuze. In dit recept gebruiken we pindakaas van Body & Fit, gemaakt van 100% pure pinda's. Deze pindakaas bevat natuurlijke suikers die veel lager zijn dan die in reguliere pindakaas, maar het blijft belangrijk om te weten dat het niet helemaal suikervrij is.

Onze suikerarme pindasaus biedt de rijke, romige smaak die je verwacht van traditionele pindasaus, maar met minder suiker. Dit maakt het een perfect alternatief voor iedereen die zijn suikerinname wil verminderen zonder concessies te doen aan smaak. Ontdek hoe je met eenvoudige ingrediënten en een paar stappen een heerlijke saus maakt die ideaal is voor kipsaté, barbecues of als dip bij je favoriete snacks.

Laat je inspireren door dit recept en geniet van een gezondere versie van een geliefd klassiek gerecht!

Suikerarme Pindasaus: Heerlijk en Verantwoord

Een heerlijke en gezondere variant van de klassieke pindasaus, perfect voor bij je kipsaté of als dipsaus bij de barbecue. Deze versie bevat geen toegevoegde suikers en is eenvoudig aan te passen aan jouw smaak.

Benodigdheden

- **Koekenpan of hapjespan** – zorgt voor een gelijkmatige verdeling van de hitte, waardoor de pindakaas beter mengt en de smaken zich optimaal ontwikkelen. Dit leidt tot een rijkere en vollere pindasaus.
- **Houten lepel of garde** – om de pindasaus goed te roeren en klontvrij te maken.
- **Snijplank en scherp mes** – voor het fijnsnijden van ui, knoflook, gember en chilipeper.
- **Maatbeker** – voor het afmeten van de sojamelk of kokosmelk.

Ingrediënten:

- **400 g pindakaas** bijvoorbeeld Body & Fit 100% Pure Pindakaas (100% pinda's, zonder toegevoegde suikers) of BIO+ Biologische 100% Pindakaas Naturel van Plus (3,3 g natuurlijke suikers per 100 g).
- **200 ml sojamelk** (weinig suiker) of kokosmelk bijvoorbeeld BIO+ Kokosmelk (weinig suiker). Als je een caloriearmere optie zoekt, kun je ook water gebruiken, maar de saus zal dan minder romig zijn. Heeft een dunnere saus je voorkeur, overweeg dan 300 ml te gebruiken.
- **4 eetlepels zelfgemaakte ketjap** voor een rijke, authentieke smaak.
- **½ rode ui** of een witte ui, of 2 sjalotjes.
- **1 groene chilipeper** of rode chilipeper voor extra pit. Je kunt ook sambal gebruiken, maar let op de suikers!
- **2 cm verse gember**, fijngehakt. Gebruik meer als je geen verse gember hebt.
- **2 teentjes knoflook**, gepureerd.
- **Zout naar smaak**. Voor een minder zoutige versie kun je tuinkruidenbouillon gebruiken. Houd er rekening mee dat de zelfgemaakte ketjap al zouter is.

Optionele kruiden (naar smaak, vaak een klein theelepeltje per kruid):

- Laos
- Koriander
- Komijn
- Uienpoeder
- Knoflookpoeder
- **1 eetlepel citroensap** voor extra frisse smaak

Bereidingswijze

- **Vorbereiding van de Ingrediënten:**
 - **Hak en Pureer:** Hak de ui, chilipeper en gember fijn. Pureer de knoflook.
 - **Smaakmakers Vorbereiden:** Als je andere kruiden zoals koriander of laos gebruikt, bereid deze dan ook voor.
- **Mengen en Verwarmen:**

- **Verhit de Pan:** Doe de olijfolie in de saus- of hapjespan, verhit de pan en voeg de gehakte ui, knoflook, chilipeper en gember toe. Roer gedurende ongeveer 3 minuten totdat de ui glazig wordt.
- **Voeg Basis Toe:** Voeg de pindakaas en sojamelk (of kokosmelk) toe aan de pan. Roer alles goed door tot je een dikke saus krijgt. Als de saus te dik is, kun je extra sojamelk, water of kokosmelk toevoegen.
- **Smaak Toevoegen:**
 - **Voeg Ketjap Toe:** Voeg de zelfgemaakte ketjap manis toe en roer goed door.
 - **Kruiden:** Breng de saus op smaak met zout of een mespuntje tuinkruidenbouillon. Meng goed door zodat alle smaken goed vermengd zijn.
- **Afwerking en Serveren:**
 - **Kook Door:** Laat de saus nog enkele minuten doorpruttelen om alle smaken goed samen te laten komen.
 - **Serveer Warm:** Serveer de saus warm bij gerechten zoals kipsaté, tijdens een barbecue, bij Indische gehaktballetjes, of als topping op een hamburger.

Geniet van deze heerlijke suikerarme pindasaus, die perfect past bij allerlei gerechten

Variatietips

- **Minder pittig?** Laat de chilipeper weg of vervang deze door een snufje paprikapoeder voor een mildere smaak.
- **Kruidiger?** Experimenteer met extra kruiden zoals djahé (gemberpoeder), kurkuma of kaneel voor een unieke twist.
- **Notenvrij alternatief?** Gebruik tahin (sesampasta) in plaats van pindakaas voor een sesamsaus met een Midden-Oosterse twist.

Bewaartips

In de koelkast:

- Bewaar de afgekoelde pindasaus in een **luchtdichte pot, bakje of fles**.
- De saus blijft tot **5 dagen** goed in de koelkast.
- **Voor gebruik:** Roer of warm de saus op, omdat hij kan indikken bij afkoeling. Voeg een scheutje water of sojamelk toe als hij te dik is.

In de vriezer:

- Verdeel de pindasaus in **kleine porties** (bijvoorbeeld in ijsblokjesvormpjes of een siliconen bakje).
- Eenmaal bevroren, overzetten in een diepvrieszak of afgesloten bakje.
- In de vriezer blijft de saus **tot 3 maanden** goed.
- **Ontdooien:** Laat langzaam in de koelkast ontdooien of warm op laag vuur op, voeg indien nodig een beetje vocht toe om de saus weer smeug te maken.

Houdbaarheidstip:

- Pindasaus met kokosmelk bederft sneller, dus eet deze binnen **3-4 dagen** op.
- Gebruik een **schone lepel** bij het opscheppen om de houdbaarheid te verlengen.