

# PIESANG EN WORTELKOEK



## PIESANG EN WORTELKOEK (GESKIK VIR DIABETE)

MAAK 18 PORSIES 1 PORSIE = 427KJ = 1 STYSEL + 1 VRUGTE RUIL

2 eiers

50 ml sonneblomolie

330 ml volgraan meel

10 ml bakpoeier

200 g gersaperde wortel

1 piesang fyn gemaak

150 ml lemoensap

25 g okkerneute fyn gekap

Gerasperde skil van  $\frac{1}{2}$  lemoen

5 ml kaneel

2 ml neutmuskaat

## VERSIERING

1 piesang fyn gemaak

50 g vetvrye maaskaas

5 ml vanielje

Kaneel

Meng al die bestanddele vir die koek saam. Gooi in voorbereide pan

Bak by 180°C vir 60 min. of tot gaar Laat goed afkoel

Versiering: Klop piesang by maaskaas en voeg vanielje by.  
Smeer oor koek en strooi kaneel oor.

All people with any type of diabetes who wish to use our recipes, should do so in consultation with their diabetes healthcare team. If you have diabetes it is important to know your risk factors.

Persone met enige tipe diabetes wat ons resepte wil gebruik, moet dit in oorleg met hul diabetes-gesondheidsorgspan doen. As jy diabetes het, is dit belangrik om jou risikofaktore te ken.