

WILMA SE DIABETIESE SKONS MET GEWONE MEEL



WILMA SE DIABETIESE SKONS MET GEWONE MEEL

2 koppies koekmeel
150 g botter
3.5 teelepels bakpoeier (gelykvol)
100 ml xylitol
2 ml sout
4 ekstra groot eiers
280 ml melk

Sif die droë bestanddele saam. Frummel die botter by die droë bestanddele in. Klits die melk en eiers saam en voeg by die meelmengsel. Sny die mengsel tot gemeng met 'n slaplemmes. Moenie te veel meng nie. Druk plat op 'n meelbestrooide bord tot so 3 cm dik en druk sirkels/hartjies uit met 'n drukkertjie. Bak in 'n warm oond op 180°C vir omtrent 15 minute tot goudbruin en gaar. Bedien met lekker tuisgemaakte konfyt en botter.

Resep en foto: Wilma Josey Venter

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.