

# MATABELLA GESONDHEIDSBESKUIT



## MATABELLA GESONDHEIDSBESKUIT

My man en tweeling (2jr oud) is mal hieroor...dis ons guilt-free lekkerte soggens vroeg

500 ml matabella meel (sorghum)

750 ml koekmeel

1.5 koppie semels

1/2 koppie sade (watookal, ek het sonneblom, lyn, sesame, pampoen en n sprinkel chia saad gebruik)

1.5 koppie suiker

1/2 koppie klapper (desicated)

2 ml sout

10 ml bakpoeier

10 ml kremetart

10 ml koeksoda

250 g margarien

750 ml karringmelk (kan ook 2k plain yoghurt en 1k gewone melk gebruik)

5 ml vanilla geursel

Verhit oond tot 180 °C. Smeer oondpan.

Meng droë bestanddele goed saam in groot bak. Smelt margarien en laat effens afkoel. Voeg karringmelk by. Voeg by droë bestanddele en meng goed. Skep deeg in panne en bak vir ongeveer 45 min. Laat afkoel, sny en droog uit.

Resep: Carmari Fourie Strobos