

GESTOOMDE VRUGTE



GESTOOMDE VRUGTE

125 ml gemengde droë vrugte

125 ml water

15 ml suiker

kaneel of naeltjies (optioneel)

Week die droëvrugte oornag in water.

Mikrogolf die vrugte op hoog vir 2 minute.

Voeg suiker by. Mikrogolf vir 1 minuut.

Haal die kaneel/naeltjies uit voor opdien.

Voorstelle:

Bedien op meliepap.

Bedien met koue jogurt.

Bedien met vla.

Resep geplaas deur Morné Van Der Merwe