

GEEN MEEL BROOD VIR DIABETE



GEEN MEEL BROOD VIR DIABETE

6 groot eiers

6 eetlepels maaskaas

1 eetlepel versoeter

1/2 teelepel Cream of tartar

Oond op 180^oGrade

Skei die eiers en sit witte in yskas om te verkoel.

Meng nou maaskaas met eiergele en versoeter.

Klits tot sag en soms sal daar nog stukkies cheese in wees dis okey.

Sit mengsel in yskas

Sit pak papier op bakplaat spuit met spray en cook.

Gooi nou cream of tartar by eierwitte en klits tot styf.

Meng nou die mengsel met die eiergeel mengsel. Vou dit liggies in eiergeel mengsel.

Skep lepels vol op bakplaat en bak vir 20-30 min tot lig bruin.

Bron: Anita Hennig

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.