

HEERLIKE KARRINGMELKBESKUIT

GESONDE



HEERLIKE GESONDE KARRINGMELKBESKUIT

(ek pas aan vir diabetes)

500 g botter

375 ml suiker of 125 g Xylitol

500 ml karringmelk

1 kg koekmeel

50 ml bakpoeier

3 ml sout

2 koppies Vital muesli (Low GI)

1 koppie sonneblomsaad

geroosterde klapper (opsioneel)

anys (opsioneel)

Voorverhit die oond tot 180°C en spuit of smeer 'n standaard grootte oondpan.

Smelt die botter en roer die suiker of xylitol en karringmelk by. In 'n ander bak; meng die meel, bakpoeier, sout, muesli, sonneblomsaad en klapper goed. Voeg die karringmelkmengsel by en maak aan tot 'n stywe deeg. Vorm die deeg in bolletjies en pak dit langs mekaar in die oondpan. Bak vir 50-60 minute tot deurgaar en goudbruin. Keer die beskuit uit die panne en laat afkoel. Breek die bolletjies los en sny in kleiner stukkies

(indien verkies). Droog die beskuit teen 70 -100°C of in die lou-oond uit tot goed droog. Laat kamertemperatuur bereik en bêre in lugdigte houers. Lewer ongeveer ses dosyn beskuit. Geniet!

Foto en resep: Marina Hiscock

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.