

TIEN MINUTE MIKROGOLF MIELIEBROOD



**TRIED &
TESTED**
By Food lovers recipes



TIEN MINUTE MIKROGOLF MIELIEBROOD

- 2 koppies koekmeel
- 2 teelepels bakpoeier
- $\frac{1}{2}$ teelepel sout
- 2 eetlepels olie
- 2 eetlepels suiker
- 2 eiers
- 1 blikkie roommielies

Die geheim is om 'n ring pan te gebruik, dit kom rou uit in die middel in 'n gewone pan.

Meng alles saam, as beslag baie styf is, gooi bietjie melk by. Spuit ring pan met spray and cook en voeg paprika binne en teen kante.

Skep beslag in, plaas op omgekeerde piering in mikrogolf en bak vir 10 min teen 100% krag.

Heerlik saam met ontbyt of braaivleis (soet of sout).

Foto en resep: Ina Stevens

2de Foto: Benhet Nieuwenhuis