

EIERLOSE PIESANG PLAATKOEKIES



EIERLOSE PIESANG PLAATKOEKIES

(Diabeet vriendelik)

Lewer 6 groot plaatkoekies

1 oorryp piesang, fyngedruk (moenie meer as 1 gebruik nie, dan raak die plaatkoekies kluitjierig en rou in die middel)

1 koppie bruismeel

1 teelepel fyn kaneel

1 koppie melk

1 eetlepel olie

2 eetlepel xylitol (of enige versoeter)

5 ml karamel essence

Meng alle bestanddele, maar moenie oorwerk nie.

Spuit n kleefvrye pan met kossproei en verhit oor medium hitte.

Skep lepelsvol deeg in die pan.

Die deeg sal begin set om die kante en bubbels vorm, wat aandui dit kan gedraai word.

Geniet warm saam met heuning!

Resep geplaas deur Leandri Potgieter

Foto: Leandri Potgieter