

DIABETIESE ROOMYS



DIABETIESE ROOMYS

1 blikkie "Lite" ingedampte melk, yskoud

1 teelepel gelatien

1 eetlepel kouewater

$\frac{3}{4}$ koppie kookwater

$\frac{1}{2}$ koppie versoeter

1 teelepel vanilla geursel

Week die gelatien in die 1 eetlepel kouewater tot sag en voeg dit by die kookwater.

Klits die ingedampte melk in 'n mengbak en voeg die water- en gelatienmengsel by terwyl aanhoudend klits.

Voeg versoeter, lepelsgewys by die melk terwyl aanhoudend klits.

Voeg die vanilla geursel by en klits goed deur.

Skep die mengsel in 'n plastiekbak met 'n deksel en plaas in die vrieskas.

Klits die mengsel na 45 minute weer deur en vries vir 2 ure, klits weer goed deur.

Laat die mengsel in die vrieskas tot hard gevries.

Jy kan ook vars vrugte, soos enige bessies byklits.

Resep geplaas: Belinda May Ouwerling

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.