

Appel Keker-ertjie Blondies

Hierdie gesonde blondies is ryk aan plantaardige proteïen, vesel en sink, danksy die beskeie keker-ertjie – 'n bekostigbare stapel in die koskas wat die immuunstelsel en velgesondheid ondersteun. Die appels is 'n natuurlike versoetmiddel, terwyl die hawermout volhoubare energie verskaf. Bak hulle met jou geliefdes en geniet 'n lekkerny wat net so goed vir jou gesondheid is as wat dit heerlik is!

Bestanddele:

- 1 blikkie (400g) keker-ertjies, gedreineer en afgespoel
- 2 groot eiers
- ½ koppie sagte grondboontjebotter
- ¼ koppie bruin suiker, rou heuning of versoeter van keuse
- 1 teelepel vanieljegeursel
- ½ teelepel fyn kaneel
- ¼ teelepel sout
- ½ teelepel koeksoda
- ½ koppie hawermeel (hawermout)
- 1 klein appel in dun skyfies gesny
- Opsioneel: tuisgemaakte karamel of dadelstroop



Instruksies:

1. Voorverhit oond tot 180°C en bedek klein bakskottel (omtrent 20cmx20cm) met bakpapier.
2. Meng die keker-ertjies, eiers, grondboontjebotter, suiker/heuning/versoeter, vanielje, kaneel, sout, en koeksoda deeglik in 'n voedselverwerker of menger.
3. Vou die hawermeel in per hand totdat dit goed gemeng is.
4. Sprei die beslag egalig in die voorbereide bakskottel.
5. Rangskik die dun appelskyfies in 'n netjiese patroon (sien afbeelding).
6. Bak vir 25 – 30 minute of tot goudbruin en geset in die middel.
7. Laat heeltemal afkoel, sprinkel dan karamel of dadelstroop volgens smaak.
8. Sny in blokkies en geniet!

Indien jy graag jou ondersteuning wil verleen, besoek gerus:
<https://leprosymissionsouthernafrica.org.za/>
of skandeer die QR kode hier regs.

