

Kookboek

Kookboek bevat 'n lys van resepte. Enigiemand kan 'n resep bydrae.

7 Stappe tot 'n heerlike sjokolade-koppie

Mediese navorsers het bewys dat sjokolade 'n opkikker is. Dus is dit 'n briljante idee om dié bevindinge ter harte te neem en hierdie sjokolade-koppie op die proef te stel. Almal geniet sjokolade en selfs die wat sê hulle eet dit nie, sê nooit nee wanneer hul 'n blokkie of twee aangebied word nie. Dis 'n mikrogolfoond-resep, wat slegs vier minute neem om te maak.

Maak: 2 koppies

Bereidingstyd: 2-5 min.

Baktyd: 3 min.

Benodig: 2 koppies (200ml elk) uitgesmeer met botter of olie.

Beslag:

100ml suiker

100ml koekmeel

75ml melk

75ml olie/botter

50ml kakao

1 eier

2 druppels Vanilla of Caramelgeursel

Knippie sout

Opsioneel: 75ml Choc-chips of een fyngemaakte piesang

Versiersel:

100ml drinksjokoladepoeier of kakao en suiker

100ml water

5ml Maizena

1. Klop die eier, sout en suiker saam.
2. Meng die melk en olie in 'n ander bak saam.
3. Meng die eier-suikermengsel saam met die olie-melkmengsel en vou die koekmeel en kakao met 'n vurk in.
4. Deel beslag in die koppies.
5. Plaas in mikrogolfoond en bak vir 3 min. op hoog. Moenie die bakproses onderbreek nie. Laat staan vir 'n minuut en haal dan uit.
6. Versiersel: Meng sjokoladepoeier, water en Maizena saam en kook vir 20 sekondes op hoog, roer, en kook weer vir 20 sekondes.
7. Gooi die versiersel bo-oor die koek in die koppie.

Die koek kan ook uitgedop word in 'n kleinbordjie en so opgedien word met die versiersel bo-oor. Roomys kan bybedien word.

Rice Krispie Koekies

Bestanddele:

1. 1/4 k margarien
1. 25 Marshmallows
1. 1 t Vanilla geursel
1. 5 k Rice Krispies

Metode:

1. Smelt margarien in 'n kastrol.
 1. Voeg Marshmallows by, en smelt oor lae hitte.
 1. Haal van plaat af.
 1. Voeg Vanilla geursel by.
 1. Meng Rice Krispies by.
 1. Druk die mengsel plat in 'n vierkantige bak (met 'n natgemaakte houtlepel).
 1. Laat staan 30 minute & sny in blokkies.
-

Artikelbronne en bydraers

Kookboek *Bron:* <http://af.wikibooks.org/w/index.php?oldid=4348> *Outeurs:* Adriaan90, Jan Slimkop, 1 anonieme wysigings

Lisensie

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)
