

Vrugtekoek (Diabetiese Gereg).

Maak

410 g onversoete vrugteslaai (Natlurite)	500 g vrugtekoekmengsel
100 g dadels, ontpit en gekap	125 g margarine
30 ml water	30 g gekapte neuter
10 ml Natreen vloeibare versoeter	5 ml vanielje
20 ml brandewyn	1 (50 g) eier, geklits
195 g (375 ml) volkoringbruismeel	5 ml gemengde speserye
3 ml fyn kaneel	5 ml koeksoda
5 ml bakpoeier	30 ml brandewyn

Metode:

- 1.) Kap vrugteslaai fyner.
- 2.) Hou kersies eenkant.
- 3.) Verhit vrugtekoekmengsel vrugteslaai, kersies, dadels en margarine.
- 4.) Kook 5 minute.
- 5.) Roer water, neuter, versoeter, geursel, brandewyn (20 ml) en eier by gekookte mengsel.
- 6.) Meng goed.
- 7.) Meng droë bestanddele en voeg by vrugte mengsel.
- 8.) Meng goed.
- 9.) Skep deeg in 'n gesmeerde dubbel-gevoerde koekpan (200 mm-deursnee).
- 10.) Bak sonder papierdeksel teen 160°C vir 15 minute dan teen 150 vir 15 minute.
- 11.) Bedek pan na 30 minute met 'n dubbel-laagpapier deksel.
- 12.) Bak verder by 150°C vir 40 minute.
- 13.) Verwyder uit oond.
- 14.) Gooi brandewyn (30 ml) oor warm koek.
- 15.) Laat afkoel in pan.
- 16.) Keer uit.
- 17.) Draai toe in foelie.

Opdienings voorstel:

phantocomp