



GESONDE KOSBLIK VIR JOU KIND.  
*DRIE GRATIS EN MAKLIKE RESEPTTE*

[afrikaans.com](http://afrikaans.com)

## Murgpampoentjie-muffins

### Bestanddele:

200 g murgpampoentjies (rou)

1 koppie gerasperde kaas

200 g spek

Bietjie olie (vir braai)

1 ui (opgekap)

1 blik pitmielies (gedreineer)

5 ml fyn knoffel

1 koppie koekmeel

5 ml bakpoeier

5 ml sout

6 eiers

### Metode:

1. Voorverhit die oond teen 180° C.
2. Braai ui en knoffel in olie tot sag. Skep uit en hou eenkant
3. Braai spek tot bros. Laat afkoel
4. Rasper murgpampoentjies aan growwe kant van rasper.
5. Meng murgpampoentjies, kaas, spek, uie en mielies saam.
6. Roer droë bestanddele by.
7. Roer eiers by, maar moenie te veel roer nie.
8. Skep in gesmeerde muffinpanne of groot oondbak.
9. Bak muffins vir 20 min en tert vir 'n uur of tot toetspen skoon uitkom.
10. Bedien saam met kruiebotter.

### Kruiebotter:

**Meng die volgende saam en hou in yskas. Bedien saam met die muffins.**

125 ml sagte botter

30 ml vars basiliekruid

30 ml vars pietersielie

Varsgemaalde peper



## Jogurt-doopsous

### Bestanddele:

250 ml dik, natuurlike jogurt

1 knoffelhuisie, fyngedruk

½ groen soetrissie, ontpit en baie fyn gekap

Sap van 'n ½ suurlemoen

60 ml gekapte, vars koljander

3 ml fyn komyn

Sout en varsgemaalde swartpeper na smaak

### Metode:

Meng die jogurt, knoffel, soetrissie, suurlemoensap en koljander saam. Geur met komyn, sout en peper. Bedek en verkoel tot nodig.



## Appelmuffins

### Bestanddele:

2 x 250 ml koekmeel

15 ml bakpoeier

knippie sout

100 ml suiker

5 ml fyn kaneel

2 x 250 ml gerasperde appels

2 eiers

125 ml melk

125 ml canola-olie

5 ml vanilla

### Metode:

1. Voorverhit oond tot 180° C en smeer 'n groot, 12-holte muffinpan.
2. Meng die droë bestanddele saam in 'n mengbak.
3. Roer die appel in sodat dit met meel bedek is en amper los van mekaar is.
4. Klits al die 'nat' bestanddele saam.
5. Maak 'n effense holte in die meelmengsel, gooi die nat mengsel daarby en meng tot net gemeng.
6. Verdeel deeg tussen muffinholtes, strooi bietjie kaneelsuiker oor en bak vir +- 20 minute of totdat toetspen skoon uitkom

