

Kekerertjie-, Spinasie- en Mieliepoffertjies met Jogurt-Dille Sous

Hierdie poffertjies is perfek as 'n aptytotwekker 'n ligte middagete, 'n bygereg, of selfs maaltydvoorbereiding.



Bestanddele:

Vir die poffertjies:

- 1 blikkie (400 g) kekerertjies, gedreineer
- 1 koppie gekapte vars babaspinasie
- ½ koppie mieliepitte
- ½ klein rooi ui, fyngekap
- 2 knoffelhuisies, fyngedruk
- 2 eetlepels vars pietersielie, gekap
- 1 teelepel gemaalde komyn
- ½ teelepel gerookte paprika
- 2–3 eetlepels volgraanmeel (of kekerertjiemeel vir glutenvry)
- 1 groot eier (of *vlassaad eier vir 'n vegan opsie)
- Sout en swartpeper na smaak (opsioneel)
- B-well kookspoei (vir bak of lugbraai)

*Vlassaad eier: 1 Eetlepel vlassaad meel (fyngemaalde vlassaad), 2 ½ Eetlepels water.

Voeg vlassaad meel en water in 'n bakkies en roer. Laat staan vir 5 minute om te verdik. Vervang eier met hierdie mengsel in resepte.

Vir die Jogurt-Dille Sous:

- ½ koppie Volroom ongegeurde jogurt
- 1 eetlepel vars dille, gekap (of 1 teelepel gedroogde dille)
- Sap van ½ suurlemoen
- Sout en peper na smaak (opsioneel)



Metode:

1. Plaas die kekerertjies in 'n voedselverwerker en pols tot grof fyngedruk (nie heeltemal fyn nie).
2. Plaas in 'n bak en meng die spinasie, mielies, ui, knoffel, pietersielie, komyn, paprika, meel, eier, sout en peper by totdat dit goed gemeng is. Die mengsel moet ferm wees maar nie te nat nie.
3. Vorm 8–10 klein plat koekies met jou hande.
4. Verhit die oond tot 200°C of lugbraaier tot 180°C.
5. Plaas die poffertjies op 'n bakplaat of in die lugbraaier, uitgevoer met bakpapier en liggies gespuit met B-well kookspoei.
1. Bak vir 15–20 minute of lugbraai vir 12–15 minute, draai halfpad om, totdat dit goudbruin en effens bros is.
2. Bedien die poffertjies warm met 'n skeppie jogurt-dille sous*. Indien jy effens meer waaghalsig voel, bedien met 'n groenslaai vir addisionele voedingswaarde.

Opsioneel: garneer met ekstra pietersielie of suurlemoenwiggies.

*Jogurt-dille sous:

- Meng die jogurt, dille, suurlemoensap, sout en peper in 'n klein bakkie.

Hoekom hierdie resep “kanker-slim” is

- Kekerertjies & spinasie: Ryk aan vesel, proteïen, foliensuur en antioksidante.
- Mielies: Voeg vitamien C, karotenoïede en natuurlike soetheid by vir 'n vars, somer gevoel.
- Griekse jogurt: Verskaf probiotika en kalsium.
- Kruie & speserye: Pietersielie, dille, komyn en paprika voeg geur by sonder sout, en bied ook antioksidantvoordele.

As jy graag jou ondersteuning wil wys, besoek asseblief :

<https://act4cansa.org.za/> of skandeer die QR-kode aan die regterkant.

Die inligting in hierdie resep vervang nie dié van 'n dokter of gesondheidspraktisyn nie. Raadpleeg asseblief jou dokter vir alle mediese advies en behandeling.

