

Mieliepap-muffins....saam met braaivleis!

Wenk: Die muffins is 'n blink plan as jy oorskietpap het. Gooi 'n hand of drie vol gebraaide spek of oorskietboerewors by en eet dit vir brekfis



Genoeg vir 6 muffins
Resep: Cookie Horton

Jy benodig:

2 koppies mielie-meel
4 koppies water
1 teelepel sout
3 eetlepels olyfolie of botter
2 eiers
2 hande vol kaas, gerasper
4 eetlepels gekapte vars kruie,
of 1 eetlepel droë kruie
1 teelepel rooipeper
1 teelepel paprika
1 koppie heel mieliepitte
6 sondroogtamaties, gekap
12 kersietamaties, gehalveer



Só maak jy:

Voorverhit die oond tot 200 °C

Maak eers die pap. Bring die water en sout tot kookpunt

Voeg die mielie-meel daarby en roer tot dit verdik

Laat dit met 'n deksel op prut vir 10 minute. Verwyder dit van die hitte en laat die pap afkoel

Meng die res van die bestanddele saam en voeg die koue pap daarby

Skep die mengsel in 'n gesmeerde muffinpan. Skep dit maar vol, want dit rys glad nie

Bak die muffins vir ongeveer 20 minute