



www.afrikaans.org.au

VETKOEK VAN LIZETTE GEYER

BESTANDELE:

5 ml aktiewe droë gis

500 ml lou water of lou kookmelk en water

10 ml suiker

12.5 ml asyn

12.5 ml sout

12.5 ml olie

1 kg broodmeelblom

1. Week die gis in 250 ml van die lou vloeistof waar die suiker bygevoeg is.

Week ongeveer 5 minute lank.(Wag totdat dit begin rys)

2. Voeg die res van die bestandele en genoeg meel by om 'n maklike hanteerbare deeg te maak.

3. Knie totdat die deeg glad en elasties is en nie meer aan die hande kleef nie.

4. Bestryk met 'n bietjie olie , maak warm toe en laat op 'n warm plek rys tot dubbel die grote - ongeveer 6 tot 8 ure lank.

5. Rol die deeg in lang rol, ongeveer 40 mm in deursnee en knyp stukke van ongeveer 40 mm af.

6. Braai bruim in warm vlak of diepvat en dreineer op kladpapier.