Hoe om ’n kopppie-koek te maak

Graad 4 tot 12

Maak hierdie koek in 5 minute. Elke spanlid kan sy eie koek aanmaak en binne-in ’n beker bak. Dit is ’n baie groot porsie.

Onderwerp: Pretaktiwiteit

Stappe

1. **Benodig:**
   - ’n Mikrogolfoond
   - ’n Groot koffiebeker wat in die mikrogolf gebruik mag word
   - ’n Eetlepel as maatlepel, ongeveer 15ml
   - 4 Eetlepels koekmeel
   - 9 Eetlepels warmsjokoladedrank-mengsel
   - ’n Knippie sout (ongeveer 3ml)
   - 1 eier
   - 3 Eetlepels water
   - 3 Eetlepels olie
   - "Spray and Cook"/ "Cook ’n Bake" of soortgelyke produkte
   - Tandestokkie / toetspen

2. **Metode:**
   a) Spuit die koppie binne-in met "Spray and Cook".
   b) Meet die koekmeel, warmsjokoladedrank-mengsel en sout af, gooi in koppie en meng goed.
   c) Voeg die eier by en meng versigtig sodat dit nie oorloop nie.
   d) Voeg water en olie by en meng goed. Skraap die bodem met ’n lepel om seker te maak daar is nie nog droë bestanddele onderin nie.
   e) Sit die beker in die middel van die mikrogolfbord en mikrogolf op hoog vir 3 minute (1000 watt).
   f) Soos die koek gaar word, sal ’n suil bo-kant die beker uitstyg. Dit sal terugsak sodra die koek gaar is. Toets met ’n toetspen of tandestokkie wat in die middel van die koek gesteek word.
   g) Haal uit die mikrogolfoond, en keer die beker in ’n bord om. Die koek mag klam en verrimpeld lyk maar dis heeltemal normaal.
   h) Gebruik ’n vurk om die koek in stukke te breek
   i) Laat afkoel. Kan net so of saam met vla, geklopte room of roomys geëet word.

Wenke

1. Vir die soettand kan sjokoladestukkies of klein malvalekkers in die deegmengsel ingeroer word.
2. Sit ’n papierhanddoek onder die beker in die mikrogolfoond om die oond te beskerm indien die mengsel sou oorkook.
3. Gesonder keuses soos suikervrye warmsjokolade-mengsel, koringmeel en olie kan ook gebruik word.
4. Die koekporsie is groot en kan met gemak gedeel word.
5. Nadat die koek uitgegooi is, vul die beker met water en laat week vir ’n rukkie. Was die beker met seepwater.
6. Daar kan meer as een beker in die mikrogolfoond geplaas word. Pas die tyd wat die bekers in die mikrogolfoond moet wees, aan, byvoorbeeld vir 2 bekers, 3½-4 minute, ens.
7. Kakao met suiker en melk kan in die plek van die warmsjokolade-mengsel gebruik word.

Waarskuwings

1. Die beker word baie warm in die mikrogolfoond in die bakproses. Gebruik ’n vatlappie om die beker uit die oond te haal.
2. Maak seker al die bestanddele is goed gemeng anders gaan daar wit klontjies meel in die koek wees.

Digitaal

https://www.youtube.com/watch?v=xvzCAb3t5Pg