

## MUESLI KWARKBOLLEN



### Wat heb je nodig voor 5 bollen?

125 gram magere kwark

100 gram volkorenmeel

1 ei

25 + 10 gr suikervrije muesli  
of havervlokken

30 gr rozijnen

1 theelepel bakpoeder

1 theelepel kaneel

Snufje zout

### Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 180 graden (hete lucht).
2. Meng de kwark en het ei goed door elkaar.
3. Voeg de meel, het zout, het bakpoeder en de kaneel toe en roer nog even goed door.
4. Meng de rozijnen door het deeg en voeg 25 gram muesli of havervlokken toe

en meng het nog even kort door elkaar.

5. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel het deeg in 5en en leg het met 2 lepels als bollen op de bakplaat. Garneer de bovenkant met de resterende muesli of havervlokken.
6. Bak de kwarkbollen in 18 – 20 minuten goudbruin in de voorverwarmde oven.

*Tip: Niet zo'n fan van rozijnen? Dan laat je ze gewoon eruit of je vervangt ze door verse blauwe bessen, stukjes abrikoos of noten. Één kwarkbol staat ongeveer gelijk aan 1 volkorenboterham met (dieet)halvarine en broodbeleg.*

## Voedingswaarde per bol

Energie	146 kcal
Eiwit	7,8 gram
Koolhydraten	25,8 gram
Vet	1,6 gram
Vezels	3,5 gram
Zout	0,1 gram