

OLIEBOLLEN UIT DE OVEN (OVIEBOLLEN)



Wat heb je nodig voor 12 oliebolletjes?

250 gram handwarme (plantaardige)
magere melk
250 gram tarwe- of speltbloem
120 gram krenten
snuf zout

10 gram honing
3½ gram gedroogde gist (een half zakje)
60 gram zonnebloemolie
Muffinvorm voor 12 muffins

Zo maak je het

1. Doe de melk met de honing en de gist in een grote mok en verwarm dit 30 seconde in de magnetron. Roer het goed door.
2. Meng de bloem met het zout in een grote kom. Schenk langzaam het melk-gistmengsel erbij en roer dit tot een glad beslag.

3. Voeg nu de krenten toe aan het beslag en roer het goed door.
4. Dek de kom af met een vochtige doek en laat het ongeveer 1 tot 1,5 uur rijzen op een warme plek.
5. Verwarm de heteluchtoven voor op 190 graden (of een normale oven op 210 graden).
6. Giet 5 gram olie in elk muffin gat/vormpje. Dit is ongeveer een olielaagje van een ½ cm. Tijdens het bakken kookt de olie over de oliebol heen dus zet de muffinvorm op een ovenplaat.
7. Schep met een lepel bolletjes beslag van ongeveer 50 gram in ieder gat.
8. Bak de olieballen in 20 minuten gaar in de oven.
9. Laat de olieballen in een vergiet of bak met keukenpapier uitlekken en serveer eventueel met poedersuiker.

Eet smakelijk!

Tip: Gek op appel? Gebruik de helft van de hoeveelheid krenten en voeg een appeltje in kleine stukjes gesneden toe aan het deeg. Je kan dit recept ook gewoon in de frituur bakken, maar dit is natuurlijk iets minder gezond.

Voedingswaarde per persoon

Energie	149 kcal
Eiwit	6,2 gram
Koolhydraten	23,0 gram
Vet	5,3 gram
Vezels	1,1 gram
Zout	0,1 gram