



Gezonde KwarkAppelbollen met rozijnen

Wat heb je nodig?

200 gram magere kwark 0,0 % vet
1 appel of 2 kleintjes
100 gram rozijnen
2 eieren

1 el zonnebloemolie
1 tl kaneel
1 el bakpoeder
200 gram bloem
Bakplaat met bakpapier
Beslagkom met vork of houten lepel
Ronde ijsschep of 2 eetlepels

De voorbereiding

Verwarm de oven voor op 180°C
(Foto 2) Rasp de appel(s) grof
Wel de rozijnen in lauwwarm water +/- 15min

Hoe maak je ze?

Meng de kwark goed met de eieren (foto 3), voeg daar vervolgens de olie, kaneel en bakpoeder aan toe (foto 4).

Voeg vervolgens de appel en gewelde rozijnen toe (foto 5), zorg dat alles één geheel wordt.

Zeef vervolgens de bloem boven de kom en roer alles goed door elkaar van binnen naar buiten (foto 6/7). Het wordt van vloeibaar naar een vaste bal. Als alle bloem is opgenomen schep dan met een ijsschep of 2 lepels een beetje uit de kom en plaats dat op de bakplaat (foto 8).

Deze stap herhaal je totdat alles op is. In totaal kan je 9 tot 12 bollen maken. Zet de bakplaat in het midden van de oven en bak ze af op 180°C ongeveer 25-30 min. Laat de bollen buiten de oven afkoelen, maar haal de bollen van het papier af als ze nog een beetje warm zijn. Als ze volledig zijn afgekoeld zou je ze in kunnen vriezen.

