



## Maak je eigen oliebol!

*Vind jij olieballen ook zo lekker? Maak dan nu je eigen gezonde olieballen!*

Duur	: 30 minuten
Vorbereidingstijd	: 15 minuten
Ontwikkelingsgebied	: Creatieve ontwikkeling, Motorische ontwikkeling, Sociaal-emotionele ontwikkeling
Doelgroep	: Kleuter (4 tot 6 jaar), 6-8 jaar, 8-12 jaar
Groeps grootte	: Groep tot 10 kinderen



## Gezonde olieballen!!!

**Wat heb je nodig:**

- 250 gram lauwarme magere melk
- 1 ei
- 325 gram speltbloem
- Snuf zout
- 75 gr rozijnen
- 1 appel
- snuf kaneel
- Half zakje gedroogde gist (3,5 gr)
- 50 ml zonnebloemolie
- 

**Zo maak je de gezonde olieballen:**

Meng de melk met de gist. Voeg de snuf zout en kaneel toe aan de bloem en roer door elkaar. Giet de melk met gist bij het bloemmengsel en voeg ook het ei toe.

Schil de appel en snijd in kleine stukjes. Voeg deze samen met de rozijnen toe aan het deeg. Dek de kom af met een iets vochtige theedoek en zet op een warme plek. Laat het olieballenbeslag een uur rijzen.

Verwarm de oven op 200 graden hetelucht functie. Giet in elke muffinvorm een kleine beetje zonnebloemolie en vet de randen in.

Schep een flinke lepel van het gerezen beslag in elke muffinvorm. Bak de olieballen 20 tot 25 minuten in de oven tot de goudbruin zijn. Haal ze uit de vormpjes en laat ze uitlekken op keukenpapier. Bestrooi eventueel met wat poedersuiker.

link: [Kook met Oskar - Aflevering 5: Gezonde olieballen - YouTube](#)

