

Koken: kindvriendelijke recepten op de Surfsleutel

Gezonde Oliebol

Bak deze oliebolletjes alléén met een volwassene erbij!

Wat heb je nodig?

250 ml melk
1 zakje gedroogde gist
1 eetlepel suiker
1 ei
1 sinaasappel
2 theelepels gemberpoeder
350 a 400 gr bloem
150 gr appel
150 gr ananas
1 banaan
75 gr gedroogde cranberry's
4 eetlepel kokosschaafsel
2 liter zonnebloemolie

Hoe maak je het klaar?

- Verwarm de melk in een pan tot het lauwwarm is.
- Roer de gist en suiker erdoorheen als de melk van het vuur af is.
- Rasp een beetje schil van de sinaasappel af.
- Klop een ei los in een kom en doe de geraspte sinaasappelschil en de gemberpoeder erbij.
- Meng dit dan door de warme melk.
- Voeg dan beetje bij beetje de bloem toe.
- Snijd de appel, ananas, cranberry en banaan in kleine stukjes.
- Meng het fruit door elkaar met 2 eetlepels bloem.
- Schep het fruit door het beslag.



Koken: kindvriendelijke recepten op de Surfsleutel

- Laat het beslag 1 minuut rijzen op een warme plek in een deegkom met daaroverheen een vochtige theedoek.
- Verwarm de zonnebloemolie in een grote pan of een frietpan op 180 graden.
- Maak van het beslag kleine balletjes en laat ze voorzichtig in de olie zakken.
- Draai ze in het vet een keer om als de ene kant mooi goud- bruin is.
- Als ze helemaal goud- bruin zijn kun je ze uit de olie halen.
- Laat de oliebollen even uitlekken op keukenpapier.
- Je kunt nu nog kokosschaafsel over de oliebollen strooien.
- Eet smakelijk!

TV- kok Mathijs Vrieze



<http://www.surfsleutel.nl/6-8/spelen/koken/koken>