

## Gezonde kwarkbollen

### Wat heb je nodig?

250 ml Griekse kwark  
of Griekse kwark met een  
smaakje

250 gram bloem of  
speltmeel

1 el olijfolie

1 el bakpoeder

100 gram rozijnen

en/of cranberry's

Schaaltje gekookt water

2 eieren

Afgestreken tl zout

velletjes keukenpapier

bakpapier

ijsslepel

lepel

weegschaal



VRAAG ALTIJD  
OF JE MAG GAAN  
KOKEN!



### Hoe maak je het klaar?

- Weeg alle ingrediënten af.
- Laat de rozijnen en/of cranberry's 15 minuten wellen in een schaalje gekookt water. Zorg dat ze helemaal onder water staan.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Dep de rozijnen en/of cranberry's droog met keukenpapier.
- Doe de Griekse kwark, olijfolie, eieren, bakpoeder en het zout bij elkaar in de kom en roer dit met een lepel om. Zie foto 1.
- Voeg daarna beetje bij beetje de bloem toe en meng door elkaar. Zie foto 2.
- Roer de rozijnen en/of cranberry's door het deeg heen.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier en schep met een ijsslepel bolletjes op de bakplaat. Foto 3.

**SURFSLEUTEL**

- Zet in de oven voor 20 minuten en check af en toe of ze niet te hard gaan.
- Kijk of ze gaar zijn door naar de onderkant te kijken en eventueel met een prikker te controleren of er deeg aan blijft hangen.
- Lekker als gezonde snack of als tussendoortje.
- Eetsmakelijk!



Foto 1



Foto 2



Foto 3

**SURFSLEUTEL**