

INGREDIËNTEN

Voor 8 stuks
125 gr Optimel aardbeienkwark
125 gr bloem
75 gr rozijnen
1 ei
5 gr bakpoeder
7 gr zonnebloemolie

KWARKBOLLEN

Bevat per stuk: Kcal: 109 | Eiwit: 3,6 gr | Koolhydraten: 19,3 gr | Vet: 1,6 gr | Vezels: 1,0 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Wel de rozijnen ongeveer 5 minuten in water dat net van de kook is. Giet ze daarna af.
• Neem een ruime kom en meng daarin alle ingrediënten die hierboven zijn genoemd. Mijn advies: gebruik een spatel en geen garde. Dat werkt niet kan ik je vertellen.
• Bekleed een bakplaat met bakpapier. Verdeel het beslag in acht 'bollen' over de bakplaat. Dit gaat het makkelijkst met twee eetlepels. Een ijsknijper zou ook weleens handig kunnen zijn, maar daar denk ik nu pas aan. Zorg dat elke bol rondom voldoende ruimte heeft om uit te zetten.
• Bak de kwarkbollen in 20 minuten af.

TIPS EN TRICKS

• Zoals Nanna bij het insturen van dit recept meldde: warm zijn ze het lekkerst. Daar zijn wij het helemaal mee eens!
• Nog een goeie tip van Nanna: je kunt de kwarkbollen prima invriezen en ze na het ontdooien even opwarmen in de oven op magnetron.
• En dan nog een tip van mijzelf: in plaats van aardbeienkwark kun je natuurlijk ook voor een ander smaakje kiezen als je dat lekkerder vindt. Citroen lijkt mij bijvoorbeeld ook lekker, of mango-passievrucht. Mogelijkheden genoeg.
• Zelf ga ik nog een keer proberen om de bollen af te bakken in een (ingevette) muffinvorm. Dan worden ze vast wat mooier qua vorm. Of dit goed uitpakt weet ik nog niet, dus proberen is voor eigen risico. Wel even laten weten hoe het gegaan is hè?