

## Gezondere Oliebollen voor Diabetes – Oven & Kamado Bereiding (voor 24 stuks)



Een heerlijk recept zonder suiker en frituur, perfect voor iedereen die gezonder wil genieten.

Met dit gezonde en diabetesvriendelijke recept kun je genieten van heerlijke, luchtige oliebollen die ideaal zijn voor iedereen die bewust wil eten. Gemaakt met volkorenmeel, natuurlijke zoetstoffen en een vleugje appel bieden deze oliebollen een gezonder alternatief zonder in te leveren op smaak. Of je nu kiest voor de oven of de Kamado BBQ, deze bereidingswijzen maken ze nóg bijzonderder en lichter dan traditionele gefrituurde oliebollen. Perfect voor de feestdagen en voor wie wil genieten met een bewuste twist!

### Benodigheden

- Grote kom: Om het beslag te mengen en te laten rijzen.
- Houten lepel of garde: Voor het mengen van het beslag zonder klontjes.
- Schone theedoek: Om de kom af te dekken tijdens het rijzen van het beslag.
- Gietijzeren muffinvorm: Zoals de Valhal Muffinpan (7 vormen, 22 cm), ideaal voor gelijkmatig bakken in de oven of op de Kamado BBQ. Het gietijzer zorgt zelf voor een uitstekende warmtegeleiding en -verdeling.
- Ijsbolletjestang of twee lepels: Voor het gemakkelijk verdelen van het beslag in de muffinvorm.
- Oven of Kamado BBQ: De keuze van bereidingswijze hangt af van je voorkeur. De oven biedt gemak, terwijl de Kamado een unieke smaak toevoegt.
- Platesetter of heat deflector (voor Kamado):

- Essentieel voor indirecte hitte in de Kamado BBQ, zodat de oliebolletjes gelijkmatig garen en niet aanbranden door directe hitte.
- Satéprikker: Om te controleren of de oliebolletjes gaar zijn. Als de prikker er schoon uitkomt, zijn ze klaar.

## Ingrediënten (voor ±24 oliebolletjes)

- 500 g volkoren tarwemeel
- 14 g droge gist
- 400 ml lauwarme halfvolle melk
- 2 eieren
- 100 g ongezoete appelmoes (of 2 el Griekse yoghurt)
- 2 middelgrote appels, in kleine blokjes
- Appeltip:
  - Granny Smith: Bevat de minste natuurlijke suikers, ideaal voor een frisse smaak en diabetesvriendelijke oliebolletjes. De zuurdere smaak kan worden verzacht door extra kaneel of een vleugje vanille-extract toe te voegen.
  - Goudreinet: Een klassieke keuze met een friszure smaak en iets meer natuurlijke suikers dan Granny Smith. Ze voegen een zachte structuur toe aan de oliebolletjes en zijn een goede balans tussen smaak en gezondheid.
  - Voor een mildere smaak kun je Granny Smith en Goudreinet combineren.
- 100 g rozijnen (optioneel, eerst 10 min weken in water)
- 2 tl kaneel
- 2 el vloeibare zoetstof (zoals stevia of erythritol, optioneel)
- Snufje zout
- Bakspray of zonnebloemolie om in te vetten

## Bereidingswijze

### Deeg maken

1. Meng het volkorenmeel, de droge gist, kaneel en een snufje zout in een grote kom.
2. Voeg de lauwarme melk, eieren, appelmoes (of Griekse yoghurt) en zoetstof toe. Mix het geheel tot een glad beslag.
3. Spatel de appelblokjes en (uitgelekte) rozijnen door het beslag.
4. Dek de kom af met een schone theedoek en laat het beslag op een warme plek rijzen, ongeveer 1 uur, tot het in volume verdubbeld is.

### Bereiding in de oven

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Vet twee muffinvormen goed in met bakspray of zonnebloemolie.
3. Schep met een ijsbolletjestang of lepels een portie beslag in elk vakje (vul tot ¾ vol).
4. Bak de oliebolletjes in het midden van de oven gedurende 15-20 minuten. Controleer met een satéprikker of ze gaar zijn (de prikker moet er schoon uitkomen).
5. Laat de oliebolletjes even afkoelen in de muffinvormen voordat je ze op een rooster verder laat afkoelen.

## Bereiding op de Kamado BBQ

1. Verhit de Kamado tot 200°C en stel indirecte hitte in met een platesetter of heat deflector.
2. Plaats een bakplaat of pizzasteen op het rooster om de warmte gelijkmatig te verdelen.
3. Vet de muffinvormen in zoals hierboven beschreven en vul deze met het beslag.
4. Zet de muffinvormen op de bakplaat of pizzasteen in de Kamado. Sluit het deksel en bak de oliebollen gedurende 15-20 minuten. Controleer de gaarheid met een satéprikker.
5. Laat afkoelen zoals bij de ovenbereiding.

## Tips

- Extra luchtigheid: Voeg twee stijfgeklopte eiwitten toe aan het beslag en spatel dit voorzichtig erdoor.
- Unieke smaak op de Kamado: Gebruik appelhout als rookhout voor een subtiele rooksmaak.
- Krokante bovenkant: Bestrijk het beslag licht met gesmolten margarine voor een krokante afwerking.
- Variatie: Geen fan van appel? Probeer kleine stukjes peer of blauwe bessen voor een frisse twist.

## Waarom appel en appelmoes?

De appel en appelmoes voegen natuurlijke zoetheid, vocht en extra vezels toe, waardoor de oliebollen niet alleen lekkerder maar ook gezonder zijn. De appelmoes kan worden vervangen door Griekse yoghurt voor een frissere smaak.

Met dit recept maak je een grote hoeveelheid oliebollen, perfect voor een feestelijke bijeenkomst. Of je nu kiest voor de oven of de Kamado, je creëert een heerlijk en gezonder alternatief voor de traditionele oliebol. Geniet ervan!