



## **Oliebollen uit de oven**

### **Ingrediënten:**

- 250 g volkoren speltmeel
- 7 g droge gist
- 1 theelepel kokosbloesemsuiker
- 250 ml amandelmelk of andere melk naar keuze
- sap van ½ citroen
- 2 g (Keltisch) zeezout of roze Himalayazout
- 150 g ongezwavelde rozijnen
- 1 grote appel, in zeer kleine blokjes
- kokosolie, gesmolten, om in te vetten
- kokosmeel, om te garneren

### **Bereiding**

Doe het speltmeel, de gist en de kokosbloesemsuiker in een grote kom. (Het is meestal niet nodig om droge gist op te lossen maar kijk dit even na op de verpakking en los de gist anders op in de lauwwarm gemaakte amandelmelk.) Giet de amandelmelk en het citroensap over de droge ingrediënten en voeg het zout toe. Meng alles met een vork tot een samenhangend beslag. Het zal qua textuur tussen brooddeeg en cakebeslag in zitten en is zeer kleverig.

Strooi de rozijnen en de blokjes appel over het beslag en meng het nogmaals met een vork tot deze goed verdeeld zijn. Bedek de kom met een schone theedoek en laat het beslag minimaal 1 uur op kamertemperatuur (niet te koud) rijzen.

Verwarm de oven voor op 180 °C. Vet een muffinvorm in met een goede laag kokosolie. Dit mag echt lekker dik. Hoe dikker, hoe knapperiger je oliebollen. Lepel het gerezen beslag met 2 natte eetlepels in de muffinvorm. Vul de holtes royaal tot de rand, dan worden de oliebollen het mooist. Bak ze ongeveer 15 minuten in de oven. Haal de vorm er dan uit en bestrijk de oliebollen met wat gesmolten kokosolie. Draai ze om in het muffinblik, bestrijk ook deze kant van de oliebollen en zet ze 10-15 minuten terug in de oven. Door het keren krijgen de oliebollen een rondere vorm en een egaal gebruide korst.

