

VOOR VOLGEND JAAR!!! OLIEBOLLEN RECEPT vlg's MM :-D ChatGPT geeft - na wat correcties van mij - het volgende AIRFRYER recept voor oliebollen door volgens de richtlijnen van MM: zuivelvrij, glutenvrij, olievrij...

Gezondere Oliebollen (ei-vrij, zonder olie, airfryer recept)

Anthony William, de "Medical Medium", heeft geen specifiek recept voor oliebollen gedeeld in zijn boeken, maar hij moedigt aan om bewerkte suikers, gluten en dierlijke producten te vermijden. In plaats daarvan pleit hij voor gezondere alternatieven met voedzamere ingrediënten. Daarom kunnen we een versie van oliebollen maken die in lijn is met de principes die hij aanbeveelt: glutenvrij, plantaardig, en met natuurlijke zoetstoffen.

Hier is een aangepast **recept voor gezondere oliebollen geïnspireerd door de richtlijnen van de Medical Medium**:

INGREDIËNTEN:

300 g havermeel (bij coeliaki: alleen gegarandeerd glutenvrij)

1 afgestr theelepel zuiveringszout

1 eetlepel citroensap

1/2 theelepel kaneel

1/4 theelepel kruidnagel (optioneel)

2 eetlepels chiazaad (ipv ei) + 6 eetlepels water (laat dit 5 min staan om te geleren) OF vervangers daarvan, zie onder
180 ml havermelk

2 eetlepels ahornsiroop

1 theelepel vanille-extract OF 1 eetlepel citroenrasp

1/2 kopje gewelde rozijnen (optioneel)

Boekweitmeel of havermeel voor het bestrooien van de oliebollen na het bakken (optioneel)

BEREIDING:

Maak de ei-vervanging klaar. (Ihgv chiazaad gel: Meng 2 eetlepels chiazaad met 6 eetlepels water in een klein kommetje. Laat dit 5 minuten staan zodat het mengsel een gelachtige textuur krijgt.) Zie verder onder.

Meng de droge ingrediënten: In een grote kom, meng het meel, zuiveringszout, kaneel, kruidnagel, etc. goed door elkaar.

Voeg de natte ingrediënten toe: Voeg de eivervanging, havermelk, ahornsiroop en vanille-extract toe aan de droge ingrediënten. Meng goed totdat je een stevig beslag hebt.

Voeg de rozijnen toe (optioneel): Roer de rozijnen door het beslag voor extra smaak en textuur.

Airfryer voorverwarmen: Verwarm de airfryer voor op 180°C gedurende 5 minuten.

Vorm de oliebollen: Gebruik twee natte eetlepels of een ijschep om kleine hoopjes van het beslag te vormen. De oliebollen moeten ongeveer de grootte van een walnoot hebben om gelijkmatig te bakken.

Bak de oliebollen in de airfryer: Leg de oliebollen in de mand van de airfryer (afhankelijk van de grootte van je airfryer kun je ze in meerdere batches bakken). Bak ze 10-12 minuten, of totdat ze goudbruin en gaar zijn.

Halverwege de baktijd kun je de oliebollen voorzichtig omdraaien voor een gelijkmatige kleur.

Serveer: Haal de oliebollen uit de airfryer en laat ze even afkoelen. Je kunt ze bestrooien met wat kokosmeel of boekweitmeel voor een poedersuiker-achtig effect, maar dit is optioneel. Serveer ze warm en geniet ervan!

Optionele tips:

Andere ei-vervangers: Je kunt ook lijnzaad gebruiken als vervanger voor eieren. Meng 2 eetlepels gemalen lijnzaad met 6 eetlepels water en laat het staan totdat het een gelachtige textuur heeft. OF kikkererwtennat (aquafaba, het vocht wat bij potten of blikjes kikkererwten zit).

Rozijnen vervangen: Vervang de rozijnen door gedroogde cranberries of stukjes (gedroogde) appel voor variatie.

Smaakvariaties: Voeg wat sinaasappelschil toe voor een extra smaakdimensie.

Deze versie van oliebollen is niet alleen ei-vrij, maar ook olie-vrij doordat we de airfryer gebruiken. Het maakt de oliebollen lichter en gezonder, terwijl ze toch een heerlijke textuur en smaak behouden!