

Recepten

van Jeandrine



Als ik recepten verzin voor het volgende *Glutenvrij Magazine*, dan komen de ideeën soms in me op door verzoekjes die ik krijg. Zoals: een voedzaam broodje dat je zo mee kunt nemen en erg lekker is. Dat werd dus een mueslibolletje, de vulling is aan ieders smaak aan te passen.

Ik heb inmiddels alle boeken van *Heel Holland Bakt* en wilde daar weer eens iets uit bakken. Maar wat? Het werd de *Red Velvet cake* van Rutger, omdat iemand me vroeg of ik dat recept had.

Vragen, foto's of verzoekjes? Mail naar bakadvies@glutenvrij.nl

Reacties, vragen en foto's zie ik weer graag in mijn mailbox verschijnen:
bakadvies@glutenvrij.nl

TEKST EN FOTO'S

Jeandrine Kastelein
Zie ook glutenvrij.nl/recepten

Mueslibolletjes

VOOR CIRCA 10 STUKS

175 gram bruine glutenvrije broodmix
(bijv. *Rimboe van le Poole*)

75 gram glutenvrije haverbroodmix (bijv. van *Provena*)

1 theelepeltje zout

7 gram gedroogde gist

10 gram fiberhusk

1 theelepel vloeibare honing

225 gram handwarm water

25 gram glutenvrije vloeibare margarine of 20 gram zonnebloemolie

Voor de vulling (naar eigen smaak aan te passen):

100 gram blanke rozijnen, cranberry's en/of stukjes abrikoos

15 gram zonnebloempitten

15 gram pompoenpitten

15 gram hennepzaad

40 gram geroosterde hazelnoten en/of amandelen

Extra: havermoutvlokken (glutenvrije)

Laat de rozijnen en cranberry's 10 minuten zachtjes koken in een laagje water (of week ze een nachtje in heet water). Knijp ze uit en dep ze goed droog tussen een paar lagen keukenpapier. Hak de noten grof.

Zet de oven op 45-50 graden. Zet een bakje heet water onder in de oven.

• Weeg voor het deeg alle droge ingrediënten, broodmix t/m fiberhusk af in een



- mengkom en roer het goed door elkaar.
- Doe de honing, het water en de margarine (of olie) erbij.
- Goed mixen met kneedhaken, gedurende 5 tot 10 minuten, tot een egaal deeg. Die tijd heeft het deeg nodig om het vocht goed op te nemen.
- Voeg de vulling toe en mix tot alles goed gemengd is.
- Neem twee borden, vet een ervan in met margarine (of olie) en strooi op het andere bord een laagje havermout
- Schep met een ijslepel 10 bolletjes op het ingevette bord
- Vet de handen in met een beetje margarine of olie
- Pak een bolletje deeg op je hand en vorm er een mooi egaal broodje van door het deeg stevig van de ene in de andere hand over te hevelen.
- Doop het bolletje in de havervlokken en rol het nog even stevig tussen je handen, leg het bolletje op de bakplaat.



- Maak zo alle bolletjes en leg ze op de bakplaat, maak ze niet platter maar hou ze zo rond mogelijk.
- Sprenkel wat lauw water tussen de bolletjes, zo rijzen ze nog beter omdat de korst niet uitdroogt.
- Schuif de bakplaat in het midden van de oven.
- Ongeveer 30-45 minuten laten rijzen tot ze bijna tweemaal zo groot zijn.

*Oven op 190 graden zetten (het bakje water blijft in de oven staan) en ongeveer 25-30 minuten laten bakken (vanaf het tijdstip waarop de oven een temperatuur van 190 graden heeft!)

Zijn de broodjes 5 minuten voordat ze klaar zijn nog wat licht van kleur, zet de oven dan de laatste minuten op 200 graden en in de heteluchtstand.

- Laat de bolletjes op een rooster afkoelen (voor een zachte korst: onder een vochtige theedoek).