

GEZONDE APPELBOLLEN



Ingrediënten (voor 4 appelbollen):

- 12 vellen filodeeg van 15-20 g
- gezonde vloeibare margarine of eigeel
- 4 zoete appels
- Sukrin Syrup Gold
- Kaneel



Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Haal 12 vellen filodeeg voorzichtig uit de verpakking en leg deze open.
- Maak een keukenhanddoek vochtig en leg dit op de vellen filodeeg, zodat ze vochtig blijven.
- Strijk met een borsteltje een dun laagje vetstof of eigeel over de vellen filodeeg.
- Schil de appels en verwijder binnenin het klokhuis.
- Leg 3 vellen filodeeg over mekaar en schik de appel er bovenop.
- Doe een beetje Sukrin Syrup Gold in de holte van de appel.
- Vouw de filodeeg dicht zodat de appel volledig ingepakt is.
- Wrijf het deeg nog eens extra in met een beetje gezonde vetstof of eigeel (voor de kleur).
- Leg elke appelbol op een aluminium schaaltje en bak het geheel gedurende 5 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C.
- Om hem nog even te laten kleuren kan je hem nog enkele minuutjes onder de grill zetten.
- Laat het smaken!