

# Glutenvrije Sfen

Door Ouafae - [glutenvrijgenietenmetouafae.nl](https://glutenvrijgenietenmetouafae.nl)

Sfen is een Marokkaanse donut die veel weg heeft van een Hollandse oliebol, alleen nog luchtiger en licht. Vaak eten Marokkanen dit bij het weekendontbijt, lunch of brunch en ook op feestdagen! Lekker met een glaasje muntthee.

MOEILIKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: 16 STUKS

MAAK TIJD: 20 MINUTEN

RIJSTIJD: 70 MINUTEN

## Benodigdheden:

- 655 gram + 125 gram lauwwarm water
- 6 gram gedroogde gist
- 12 gram suiker
- 7 gram zout
- 620 gram Schär Bröt mix
- 2 eetlepels witte azijn

## Bereidingswijze:

1. Meng de 655 gram water in een kom samen met de suiker, gist en 375 gram meel
2. Mix goed samen met de gardes van de handmixer of gebruik een blender, laat dit mengsel afgedekt 10 minuten rusten.
3. Zet 125 gram lauwwarm water klaar. Voeg het overige meel, 75 gram lauwwarme water, zout en azijn toe aan het deegje. Trek een latex handschoen aan en kneed met de hand het deeg goed door. Je hebt nu nog 50 gram water over, deze gebruik je steeds om je hand nat te maken en het deeg door te kneden. Maak al het water op, en kneed door tot het deeg mooi egaal en luchtig is. Dit duurt ongeveer 5 minuten. Dek het deeg af en laat rijzen voor circa 1 uur. (het deeg moet verdubbeld zijn)
4. Wanneer het deeg gerezen is, vet een hand in met zonnebloemolie. Kneed het deeg tot de lucht er uit is.
5. Vet een dienblad in met olie en doop steeds de ijsschep in een glaasje met olie en schep bollen uit het deeg en leg deze op de dienblad met steeds ruimte tussen elk. (Alle het deeg scheppen is niet nodig, wanneer je weer wat plek hebt op het dienblad dan begin je weer te scheppen.
6. Warm in een koekenpan een klein laagje olie op en in een diepe [pan](#) ruim olie
7. Pak met ingevette handen een bol deeg op en trek in het midden een opening los, zodat je een donutvorm krijgt. Leg de sfens meteen in de koekenpan met een klein laagje olie. Schep steeds wat hete olie uit diezelfde koekenpan op de bovenkant van de sfens zodat er mooie luchtbelletjes ontstaan.
8. Wanneer de onderkant een licht gouden kleur heeft gekregen, pak je de sfens op met een lepel en leg je deze met de gebakken onderkant in de diepe [pan](#) met olie. Bak verder af tot de onderkant een diepe goudbruine kleur heeft gekregen. Besprenkel de bovenkant weer met wat hete olie voor mooie grote luchtballen en draai om zodat de andere kant ook mooi goudbruin wordt.
9. Werk al het deeg op de manier af.

*Notities:*