

Buñuelos de viento veganos

COOKING
LOVERS TEKA



Consejo del chef

Una vez tengas todos tus buñuelos de viento cocidos, reboza cada uno de ellos con eritritol o azúcar, y disfruta del manjar.

Raciones para 30

200gr	
Harina	
1	
Plátano	
30gr	
Azúcar	
1	
Pizca de sal rosa	
15gr	
Levadura fresca	
70gr	
Aceite suave	
Canela en polvo	
1	
Cucharada de extracto de vainilla	
1	
Cucharada de ralladura de limón y naranja	
1	
Cucharadita de anís verde en grano	

- 1** Batimos o machacamos el plátano hasta obtener un puré.
- 2** En un bol mezclamos la harina con la canela, el anís (previamente molido), el eritritol y la sal.
- 3** Añadimos el plátano, la vainilla y ralladura de limón y naranja.
- 4** Amasamos un par de minutos hasta obtener una textura consistente.
- 5** Incorporamos la levadura fresca desmigada.
- 6** Cuando la masa adquiera firmeza vamos añadiendo el aceite, poco a poco, sin dejar de amasar hasta integrar.
- 7** Refrigeramos la masa durante 24 horas en un cuenco, tapada con un paño.
- 8** Pasado este tiempo formamos bolitas del mismo tamaño y las colocamos en una bandeja engrasada.
- 9** Dejamos fermentar en un lugar cálido un par de horas.
- 10** Freímos en sartén o pincelamos con aceite y horneamos a 180º hasta que estén doradas (30 minutos aproximadamente).

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/bunuelos-de-viento-veganos/>

