



## 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/>

**COOKING**  
**LOVERS** 