The Green Fork



POSTRES · VEGETARIÀ

Bunyols de Quaresma

30min · 4 racions · 350 kcal

Ingredients

- **250g** de farina de força
- **50g** de sucre morè o panela
- **1** pessic de sal
- **125ml** de llet vegetal
- **10g** de llevat fresc
- **40g** de mantega
- Ratlladura d'una llimona
- **1cdta** de canyella
- **1cdta** d'anís en gra o matafaluga (opcional)
- Oli d'oliva per fregir
- Sucre blanc per arrebossar
- Anís per banyar-los abans d'arrebossar (opcional)

PER RACIÓ

Proteïnes	5 g
Greixos	15 g
Hidrats	36 g
Fibra	2 g

Elaboració

1. Barreja els ingredients secs
2. Dilueix el llevat fresc amb la llet i afegeix-ho als ingredients secs juntament amb la mantega, la ratlladura de llimona, la canyella i l'anís
3. Amassa bé fins que quedi tot integrat i deixa reposar la massa tapada durant 1-2h o fins que hagi doblat la seva mida
4. Treu l'aire de la massa i forma boletes d'uns 20g cada una
5. Tapa-les i deixa-les créixer de nou durant uns 30min
6. Fes el forat per donar la forma als bunyols i fregeix-los
7. Treu l'excés d'oli i arrebossa'ls amb sucre

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork