The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Bunyols vegans

1h · 4 racions · 175 kcal

Ingredients

- **250ml** de llet de soja
- **2** trossets de canyella en branca
- **1** estrella d'anís
- **30ml** d'aigua
- **25g** de llevat fresc
- **50g** de puré de poma
- **2** cdtes d'extracte de vainilla
- **200g** de farina
- **50g** de maizena
- **60g** de sucre o eritritol
- Sucre per arrebossar

PER RACIÓ

Proteïnes	6 g
Greixos	3,5 g
Hidrats	26 g
Fibra	1,5 g

Elaboració

1. Escalfar la llet en una olla petita amb l'anís i la canyella fins que comenci a bullir. Retirar del foc i deixar refredar.
2. Desfer el llevat fresc en un bol amb l'aigua fins que no quedin grumolls.
3. Afegir-hi el puré de poma, l'extracte de vainilla i la llet quan estigui a temperatura ambient.
4. En un bol gran barrejar la farina, la maizena i el sucre, i a continuació afegir la barreja d'ingredients líquids.
5. Barrejar bé fins que quedi una mescla homogènia (ha de quedar més aviat humida).
6. Tapar el bol i deixar la massa crèixer durant 1h.
7. Escalfar abundant oli d'oliva en una olla i anar afegint-hi boles de massa amb l'ajuda de dues culleres.
8. Ajudar als bunyols a donar-se la volta i retirar de l'oli una vegada quedin daurats.
9. Col·locar en un plat amb paper absorbent per a treure l'excés d'oli.
10. Arrebossar amb sucre blanc.

Fet amb CookNest