les receptes d'Alícia

BUNYOLS DE QUARESMA SENSE GLUTEN, LLET NI OU

INGREDIENTS *4 persones*

- 270 g d'aigua
- 160 g de farina sense gluten
- 1 c/p de sucre
- 1 c/s d'anís sec
- 1 polsim de sal
- Oli d'oliva (per fregir)
- Sucre

ELABORACIÓ

1. Feu arrencar el bull a l'aigua i el sucre. Afegiu l'anís.
2. Retireu-ho del foc i afegiu la farina.
3. Remeneu-ho tot plegat fins que tota la farina quedi incorporada. Us ha de quedar una massa més aviat espessa.
4. Feu-ne boles amb les mans, aixafeu-les una mica i amb els dits, feu-hi un forat al mig.
5. Fregiu els bunyols en oli d'oliva ben calent fins que estiguin daurats.
6. Escorreu-los i arrebosseu-los de sucre.
7. Serviu-los calents.

NOTES:

www.alicia.cat
Aquesta i moltes més receptes saludables!

Descarrega-la a www.alicia.cat/receptes, munta-la i a fer vida sana!
LA PIRÀMIDE ALÍCIA DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE