

Frisuelos - receta vegana

(crêpes dulces)

Tiempo de preparación y cocción aproximado: 15-20 min.

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de trigo
- 2 tazas de leche de soja (también se pueden utilizar otras bebidas vegetales)
- 1 plátano maduro
- ralladura de naranja o limón (opcional)
- 1 cucharada de anís (opcional)
- 1/3 taza de aceite de oliva



Preparación:

Echar la harina de trigo en una fuente honda. Machacar aparte el plátano en un plato hondo hasta que quede como un puré y mezclarlo con la leche de soja. A continuación se vierte la mezcla del plátano y bebida de soja en el bol de

la harina de trigo. Se remueve hasta que quede una masa homogénea y con la consistencia de una crema espesa. Se pueden añadir ralladuras de naranja o limón y anís a esta masa si queremos darle un sabor adicional.

Se echan unas pocas gotas de aceite sobre la sartén a fuego medio y se deja que caliente, a continuación se vierte la masa de los frisuelos con un cucharón, dejando que se vaya solidificando. Se levanta con una espumadera y/o ayudado con un tenedor para evitar que se pegue a la sartén (es recomendable utilizar una sartén nueva que no esté rallada) y se mueve la sartén para que se haga por todos los sitios por igual. Se le da la vuelta con la espumadera y se deja que se dore por el otro lado. Cuando esté ya hecho se retira a un plato y se vierte un poco más de aceite en la sartén para el siguiente. Se pueden servir enrollados con trozos de frutas o solos, con mermelada, melaza, azúcar, siropes o chocolate.