

Rosquillas de Anís al Horno

Las rosquillas se hacen habitualmente fritas por lo que el aporte energético es muy elevado, en esta receta hemos reducido al máximo la cantidad de grasa y azúcar a utilizar para que no resulten tan calóricas, aun así, una unidad aporta aproximadamente 75kcal. Si en lugar de azúcar utilizas edulcorante, apto para hornear, aportarán unas 60kcal por unidad. Recuerda que los dulces, **no son para comer todos los días** y en cantidad, sólo los días especiales y uno o dos...

INGREDIENTES:

- 1 Huevo
- 50g Azúcar moreno
- 25ml Aceite de oliva
- 100g Harina
- 1 Cucharada de anís seco (o 1 Cucharada de agua)
- 1 Cucharadita semillas de anís verde
- 5g Impulsor (levadura Royal)

12
Uds.



NOTA:

Se conservan bien un par de semanas en recipiente hermético

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Tostar las semillas de anís en una sartén (sin aceite), hasta que empiecen a desprender aroma (unos segundos)
3. Retirar y machacar en el mortero.
4. Batir junto el huevo, azúcar, aceite, anís (o agua) y semillas hasta que esté homogéneo.
5. Agregar poco a poco la harina mezclada con el impulsor, para que no se formen grumos.
6. Forrar la bandeja de horno con una hoja de papel de hornear y con ayuda de una chuchara ir formando los rollitos dejando un par de dedos entre ellos y haciendo el agujero grande, para que cuando crezcan en el horno no se junten.
7. Hornear unos 15-20 minutos a 180°C o hasta que los veas los bordes doraditos, dejar enfriar antes de retirar del papel, para que endurezcan y no se rompan.