

Zeppole di San Giuseppe light



Oggi prepariamo Zeppole di San Giuseppe light!

Tra le mille ricette delle zeppole o bignè di San Giuseppe che girano, aggiungo anche la mia! Questa però è una versione light che ho trovato su di un blog che seguo, [ricettesuperlightdigiovi](#), le ho provate, a dire il vero ero un po' titubante, ma invece sono molto buone e praticamente uguali a quelle "normali".

Con queste dosi ne vengono fuori circa una decina.

Vi dico come le ho preparate:

Ingredienti:

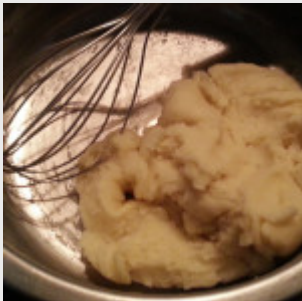
- 2 tuorli d'uovo
- 2 cucchiaini di olio di semi
- 200 ml di acqua
- 2 cucchiaini di zucchero
- 120 gr di farina
- 1 pizzico di sale

per la crema:

- 1 pezzetto di scorza di limone
- 75 gr di zucchero
- 250 gr di latte intero
- 1 uova
- 20 gr di farina

PER GUARNIRE:

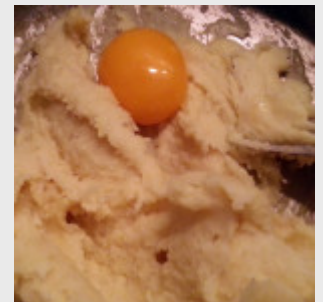
- zucchero a velo
- amarene



Preparo la pasta dei bignè mettendo in una pentola acqua, zucchero e olio che porto ad ebollizione. Spengo ed aggiungo un po' alla volta la farina, mescolando bene con una frusta. Rimetto sul fuoco e continuo a mescolare finchè non si formi una palla e l'impasto sia tutto staccato

dai bordi.

Aggiunta e mescolata bene tutta la farina, faccio intiepidire l'impasto ed aggiungo uno alla volta anche i tuorli incorporandoli per bene con un mestolo di legno.





Inserisco la pasta in una sac-à-poche e su di una teglia ricoperta da carta da forno faccio degli anelli, disponendoli ben distanziati tra loro. Faccio cuocere in forno per 35 minuti a 200°

Intanto passo alla preparazione della crema pasticciera, In una pentolino sbatto l'uovo e lo zucchero, unisco la farina e poco alla volta il latte, girando continuamente con una frusta per non far formare dei grumi, aggiungo anche un pezzetto di buccia di limone che toglierò a crema cotta. Metto sul fuoco e porto ad ebollizione, faccio andare finchè non si riduca e risulti ben addensata, faccio raffreddare in un piatto.

Cotte le zepole e pronta la crema, non rimane che assemblare il dolcetto. In un piatto dispongo, quindi, le zepole ed al centro metto un cucchiaino di crema, sopra un'amarena candita e spolvero con un po' di zucchero a velo.

Buonissime e auguri Papà!!!!

□





Queste nel cuore sono per il mio maritino, sono senza zucchero, nell'impasto delle zeppole non l'ho proprio messo, mentre nella crema l'ho sostituito con il dolcificante in polvere, le proporzioni del passaggio da zucchero a dolcificante è 3:1. Mentre l'amarena è stata

sostituita con della marmellata, sempre senza zucchero, alla ciliegia.

Che ne dite delle mie Zeppole di San Giuseppe light, sono carine, non credete?

□