



VIAHEART
LA VIA DEL CUORE
Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare

LE RICETTE DI LUCIANO MONOSILIO
PER I PAZIENTI CON *DIABETE E*
IPERCOLESTEROLEMIA

Zeppole Al Forno Con Crema Senza Uovo



ZEPPOLE AL FORNO CON CREMA SENZA UOVO

Ingredienti per 4 persone:

impasto zeppole:

125ml di acqua

30g di olio di semi

1 pizzico di sale

buccia di limone q.b.

80g di farina 0

2 uova

per la crema:

40g di fecola di patate

1 bacca di vaniglia

80g di zucchero

300g di latte parzialmente scremato

2g zafferano

buccia di limone q.b.

zucchero a velo poco



LAVIADEL CUORE
Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare



Procedimento

Per l'impasto delle zeppole, mettere sul fuoco la farina e l'olio, aggiungere un po' alla volta l'acqua fino a quando l'impasto risulterà omogeneo. Quando l'impasto di acqua e farina sarà liscio aggiungere le uova una alla volta mescolando, l'olio di semi e il sale.

Cuocere fino a che e non si staccherà dalle pareti, aggiungere la buccia di limone alla fine. Lasciar freddare all'interno di una saccapoche.

Creare le zeppole su una teglia foderata e infornare a forno caldo a 200°C per 25 minuti. Lasciate raffreddare le zeppole e preparate la crema.

Per la crema: cuoci a fiamma bassa in un pentolino il latte scremato con lo zucchero semolato, la fecola di patate, una bacca di vaniglia e lo zafferano.

Unisci zeste di limone grattugiato a fine cottura e lasciare freddare la crema in un'altra saccapoche.

Farcite le zeppole già fredde, finite con zucchero a velo sopra.