

CREPELLS I RUBIOLS

INGREDIENTES

- 2 yemas de huevo
- 100gr Aceite de oliva o girasol
- 100gr zumo natural de naranja
- Ralladura de naranja
- Edulcorante (tipo estevia)
- 500gr de harina de reposteria

RELLENO de BROSSAT:

- Brossat
- Canela
- Ralladura de limón
- 1 yema de huevo

RELLENO DE MERMELADA:

- Mermelada sin azúcar (50gr)
- Maicena (5gr)
- 1 yema de huevo

INFO NUTRICIONAL

La masa total tiene aprox. 391,5gr de hidratos de carbono = 39R de HC.

La ración de la masa en general, depende de la harina que añadamos.

Pero si nos salen 39 figuritas, cada una saldrá a 1R de HC. (Hacer bolitas y pesarlas, para saber la R exacta de cada crespell o rubiol.)

El relleno de mermelada: 12,6gr HC = 1,2R (para saber la R exacta, habrá que pesar lo que añadamos en cada rubiol)

ELABORACIÓN

Rallamos la piel de la naranja, y exprimimos su zumo. En un bol añadimos, el zumo, el aceite, la ralladura de naranja, las yemas de huevo y el edulcorante*. Removemos todo.

Vamos añadiendo harina, aprox 500gr. Si vemos que se queda muy líquida añadimos más harina, y si vemos que se queda muy seca añadimos agua.

Cuando tengamos la masa hecha, vamos haciendo rubiols o crespells.

Metemos en el horno, previamente precalentado, durante 25-30min a 180°C.

Relleno de BROSSAT:

En un bol ponemos brossat con canela, la ralladura de un limón y una yema de huevo, mezclamos todo bien.

Relleno de MERMELADA:

Es un poco un invento mio, en una ollita ponemos la mermelada sin azúcar y añadimos una cucharadita de maicena y una yema. Lo ponemos al fuego y removemos bien, hasta que empiece a espesar, tiene que quedar como una masita más o menos espesa.

*Edulcorante tipo stevia: 1 sobrecito de estevia (1,5gr) son 1 cucharadita de azúcar (5gr). 100gr de azúcar = 30gr de estevia.

Añadir un poco al gusto, a mi la masa no me gusta muy dulce, así que añadido esa cantidad.