

# Muffin del mattino

## Mele, vaniglia e mandorle

HERBALIFE  
**24**  
SUPPORTO NUTRIZIONALE  
PER GLI ATLETI NELLE 24H

Tempo di preparazione: 10 minuti / Tempo di cottura: 20 minuti / Per 4 muffin

### Ingredienti:

8 cucchiaini (104 g) di F1 Pro  
50 g di mele, private del torsolo e tagliate a pezzetti  
1 uovo  
300 g di yogurt a tasso ridotto di grassi  
4 cucchiaini (60 g) di mandorle a pezzetti  
85 g di farina di segale  
30 g di mandorle tritate  
1 cucchiaino di lievito in polvere  
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio

### Valori nutrizionali per porzione (1 Muffin)\*:

Kcal	Proteine	Carbo- idrati	Grassi	Fibre
<b>370</b>	<b>21 g</b>	<b>33 g</b>	<b>17 g</b>	<b>6,5 g</b>

### Istruzioni:

1. Preriscalda il forno a 180°C. Frulla le mele per 1-2 minuti fino ad ottenere una purea molto fine. Se necessario, aggiungi 1 cucchiaino di acqua fredda per raggiungere la giusta consistenza. Aggiungi l'uovo e lo yogurt e amalgama bene il tutto.
2. In una terrina capiente, mescola insieme le mandorle a pezzetti e quelle tritate, la farina di segale, il lievito in polvere, il bicarbonato di sodio e il F1 Pro, quindi aggiungi il composto di mele. Mescola per amalgamare bene il tutto.
3. Fodera una teglia per muffin con quattro fogli quadrati di carta da forno. Distribuisci in parti uguali il composto nei quattro alloggiamenti. Cuoci in forno per 25-30 minuti finché i muffin non sono dorati e sodi al tatto. Lascia raffreddare bene. Servi.

\* Per porzione. I valori nutrizionali sono stati calcolati usando gli ingredienti riportati nella ricetta. Solo seguendo le istruzioni di preparazione riportate in etichetta il prodotto fornisce tutti i benefici nutrizionali descritti. Quando si utilizza un prodotto Herbalife Nutrition in ricette che richiedono cottura, i livelli di alcune vitamine possono risultare ridotti rispetto ai valori riportati in etichetta.