

Porzioni: 12

Ingredienti:

- 75 g di farina bianca forte
- 75 g di fiocchi d'avena
- 1 porzione (28 g) di PDM
- 2 porzioni (64 g) di Zuppa di Pomodoro Gourmet
- 2½ cucchiaini di lievito in polvere
- 1 cucchiaio abbondante di erba cipollina tritata
- 100 g di formaggio grattugiato
- ¼ di cucchiaino di pepe nero macinato
- ½ cucchiaino di sale
- 2 uova grandi
- 50 ml di olio d'oliva
- 200 ml d'acqua
- misto di 100 g di pomodori secchi e peperoni arrostiti, tritati

Preparazione:

1. Preriscalda il forno a 180C.
2. Posiziona i pirottini in una teglia da muffin con 12 alloggiamenti.
3. Mescola insieme in una terrina la farina, i fiocchi d'avena, il PDM, la Zuppa di Pomodoro, il lievito, l'erba cipollina, il parmigiano, pepe e sale.
4. In un'altra terrina sbatti le due uova e aggiungi l'olio d'oliva, l'acqua e quindi i pomodori secchi e i peperoni.
5. Fai un pozzetto al centro degli ingredienti secchi e versaci all'interno il composto di ingredienti umidi. Mescola il tutto con delicatezza fino a ottenere un impasto omogeneo.
6. Con un cucchiaio distribuisce l'impasto nei 12 pirottini e metti a cuocere nel ripiano centrale del forno preriscaldato per 23-25, fino a quando i muffin non saranno cresciuti, dorati in superficie e ben cotti all'interno. Togli dal forno e lascia raffreddare un po' prima di mangiare. Suggerimento: per variare il gusto, l'erba cipollina può essere sostituita da 2 cucchiaini di timo o di rosmarino tritato.

Valori nutrizionali per porzione*

Nutrienti per porzione:

	Energia (kcal)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Zucchero (g)	Fibre (g)	Proteina (g)
Per porzione	171	9	13	2	2	9

* 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.