

Muffin salati senza glutine con zucchine e feta



- DIFFICOLTA': Facile
- TEMPO DI PREPARAZIONE: 45 min
- TEMPO DI COTTURA: 30 min
- PORZIONI: 6 Muffin

Introduzione:

I muffin salati senza glutine con zucchine e feta, sono una

un'ottima alternativa ai **rustici tradizionali** e si propongono come i tipici muffin che tutti conosciamo; la grande differenza sta nel fatto che invece di aggiungere zucchero, aggiungiamo formaggi e verdure a piacere. I **muffin salati senza glutine** si preparano in pochissimi minuti, sono **facili e veloci**. **Perfetti per antipasti**, pranzi in spiaggia o cene easy.

[Ingredienti:](#)

[Cosa serve:](#)

[Consigli:](#)

Ingredienti:

250 g di Farina integrale Nutri Free

2 pz di Zucchine

1 cc di Bicarbonato

3 c di Olio extra vergine di oliva

200 ml di Acqua fredda

3 c di Parmigiano Reggiano grattugiato

100 g di Formaggio Feta

Q.b Sale rosa

Qb. Pepe

Cosa serve:

Stampo per muffin

Olio di cocco

[Farina integrale Nutrifree\(clicca qui\)](#)

Consigli:

Conservare i Muffin salati a temperatura ambiente, sigillati in una pellicola per alimenti, si conservano per un paio di giorni.

Procedimento:

In una ciotola versare la farina setacciata, le zucchine tagliate a cubetti piccoli, il parmigiano, la feta

sbriciolata, sale, pepe, bicarbonato, olio e infine l'acqua.

Amalgamare tutti gli ingredienti omogeneamente.

Versare il composto negli stampini da muffin.

Infornare in forno preriscaldato a 180 gradi per circa 30/35 minuti.

Prima di sfornarli, fate la prova stecchino per verificare la cottura.