

Быстрый и полезный пирог



На 100 грамм:
Калорийность: **144,97 ккал.**
Белки: **2 г.**
Жиры: **3,78 г.**
Углеводы: **23,97 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bystryj-i-poleznyj-pirog/>

Ингредиенты:

для теста:

- яйцо 3-4 шт
- мука 3-4 ст.л. с горкой
- сахар 1 /2 ст
- сода 1 /2 ч.л., погасить лимонным соком

для начинки:

- яблоки 0,5 кг
- корица 0,5 ч. л
- курага 100 гр
- изюм 50 гр

для заливки пирога:

- сметана 200 г
- сахар 1 ст.л
- ягоды 2 горсти

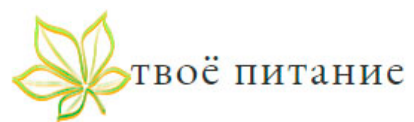
Приготовление:

Яйца с сахаром взбиваем в густую пену, чтобы объём увеличился в 2 раза. Отставляем пока в сторону.

Яблоки моём, удаляем сердцевину и режем на тонкие пластинки. Сухофрукты моем, курагу режем пополам. Можно добавить орехи.

Высыпаем муку в яичную смесь и ещё раз взбиваем. Добавляем соду, гашенную соком лимона и перемешиваем. Форму смазываем маслом, выкладываем в форму начинку, разравниваем. Сверху заливаем тестом и ставим в разогретую до 180-200 градусов духовку.

Выпекаем 20-25 минут, когда пирог немного зарумянится, вынимаем и заливаем сметаной, смешанной с сахаром и ягодами. Ставим пирог в духовку ещё на 5-7 минут. Проверяем



твое питание

ГОТОВНОСТЬ зубочисткой.

www.yournutrition.ru