

# Быстрый яблочный пирог на кефире



На 100 грамм:  
Калорийность: **114,96 ккал.**  
Белки: **4,53 г.**  
Жиры: **1,76 г.**  
Углеводы: **19,29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bystryj-yablochnyj-pirog-na-kefire/>

## Ингредиенты:

- 1 стакан обезжиренного кефира
- 1 стакан манной крупы
- 2 яйца
- 3 средних яблока или 5 маленьких (лучше красных)
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. разрыхлителя или гашеной соды
- стевия по вкусу

## Приготовление:

В кефир добавить манку, стевию, разрыхлитель, яйца. Хорошо взбить или перемешать. Накрыть крышкой и поставить в холодильник на 30 минут.

В это время натереть на мелкой терке яблоки, сбрызнуть их лимонным соком, по желанию присыпать корицей.

Достать тесто из холодильника и смешать с яблоками.

В форму для запекания выложить тесто. Выпекать примерно 40 минут.