

Диетический маковый пирог



На 100 грамм:
Калорийность: **191,79 ккал.**
Белки: **6,37 г.**
Жиры: **6,21 г.**
Углеводы: **26,63 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-makovyj-pirog/>

Ингредиенты:

- мука цельнозерновая 300 г
- мак 5 ст. л
- яблоко 3 шт
- яйца 3 шт. (белок)
- корица
- сода 1 ч. л
- мед 4 ст. л

Приготовление:

Муку просеиваем и смешиваем с сухими ингредиентами.

Яблоки нарезаем кубиками, очистив от кожуры.

Мед растворяем в водичке.

Белок взбиваем до пиков (белой густой пены).

Соединяем мучную смесь с водой и яблоками - все хорошо перемешиваем.

Далее, вмешиваем в смесь белки.

Выкладываем довольно густое, но текучее тесто в форму для выпечки и отправляем блюдо в духовку, предварительно разогретую до 180 С, на 40 минут!