Диетический яблочный пирог

На 100 грамм:
Калорийность: **112 ккал.**
Белки: **5.2 г.**
Жиры: **1.19 г.**
Углеводы: **20.21 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-yablochnyj-pirog/

Ингредиенты:
- 80 г овсяных хлопьев (или овсяной муки)
- 80 г цельнозерновой пшеничной муки
- 80 г обезжиренного творога
- 2 яичных белка
- 470 г яблок (примерно 5 маленьких яблочек)
- 1 ч. л. разрыхлителя
- стевия по вкусу
- 3 чайные ложки агар-агара

Приготовление:
Овсянку перемолоть в муку (или купить готовую овсяную муку), к овсяной муке добавить цельнозерновую пшеничную муку, творог, стевию, разрыхлитель, яичные белки. Замесить тесто - оно получается мягкое и эластичное, оно не должно липнуть к рукам. Раскатать тесто по размеру формы, в которой будете выпекать. Тесто выложить в форму и выпекайте 20 минут при температуре 180 градусов.
Для начинки: мелко нарезать яблоки, залить водой, добавить стевию и варите на медленном огне, пока яблоки не станут мягкими. Далее добавьте агар-агар, размешайте и варите 2-3 минуты. Затем вылейте яблочную смесь в форму с коржом и уберите в холодильник на несколько часов.