

Карамельный яблочный пирог без выпечки и без муки



На 100 грамм:
Калорийность: **179,04 ккал.**
Белки: **3,22 г.**
Жиры: **11,56 г.**
Углеводы: **16,91 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/karamelnyj-yablochnyj-pirog-bez-vypechki-i-bez-muki/>

Ингредиенты:

- 16-18 фиников, без косточки
- 180 г грецкого ореха
- 3 средних яблока
- 1 стакан воды
- 1/2 чайной ложки молотой корицы
- 1/4 чайной ложки соли

Приготовление:

Застелите форму для пирога бумагой для выпечки (20 см). В кухонном комбайне смелите орехи. Забросьте 8-10 фиников и взбейте около 20-30 секунд до однородной массы. Утрамбуйте плотно эту массу, закройте пищевой пленкой и поставьте в морозилку. Оставшиеся 8 фиников выложите в мисочку, залейте водой и оставьте на 10-15 минут. В это время приготовьте яблоки - очистите и достаньте сердцевину. Нарежьте яблоки на квадратики, переложите в миску и закройте мокрым полотенцем (сбрызните лимонным соком, если беспокоитесь, чтобы они не покоричневели). Слейте оставшуюся воду из фиников, а сами финики вместе с водой, корицей и солью выложите в блендер и взбейте на высокой скорости до однородной массы около 15-20 секунд. Этой смесью залейте яблоки и перемешайте.

Достаньте форму из морозилки, снимите пленку и выложите начинку. Верните пирог в морозилку еще на 45 минут и подавайте.