

Низкокалорийный овсяный пирог с яблочной заливкой



На 100 грамм:
Калорийность: **109,48 ккал.**
Белки: **3,36 г.**
Жиры: **1,84 г.**
Углеводы: **20,47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnyj-ovsyanyj-pirog-s-yablochnoj-zalivkoj/>

Ингредиенты:

основа:

- 130 г овсяных хлопьев
- 200 г яблок (натереть на крупной терке)
- 150 г обезжиренного кефира
- 1 ст. л. меда

Заливка:

- 250 г яблок
- 50 г обезжиренного кефира
- 50 г обезжиренного молока
- 1 крупное яйцо
- 1 ст. л. меда

Приготовление:

Для основы все смешать, оставить на 10 минут.

Яблоки нарезать и поставить в микроволновую печь на 3 минуты. Все пюрировать.

В форму диаметром 21 см выложить основу, поставить в духовку разогретую до 190 градусов на 10 минут. Вылить на отпеченную основу заливку и поставить на 180 градусов. Готовить, пока заливка не схватится, около 20-25 минут. Охладить. Украсить по вкусу и желанию.