

Очень вкусный и полезный тыквенный пирог из овсянки



На 100 грамм:
Калорийность: **78,37 ккал.**
Белки: **3 г.**
Жиры: **2,15 г.**
Углеводы: **11,88 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ochen-vkusnyj-i-poleznyj-tykvennyj-pirog-iz-ovsyanki/>

Ингредиенты:

для коржей:

- 4 яйца
- 2 ст. овсянки
- 10-15 шт. кураги
- тыква
- кунжут
- яблоки
- корица

для начинки:

- сырая тыква
- яблоки
- банан
- 0,5-1 ч.л. стевии

Приготовление:

Смешиваем овсянку с яйцами, добавляем тыкву, натёртую на крупной тёрке, нарезанную курагу, кунжут по вкусу. Делим на две части.

Режем яблоки, посыпаем корицей, заливаем одной половиной. Вторую половину я делала без яблок. Каждый корж выпекаем около 40 минут при 180 градусах.

Для начинки измельчаем все ингредиенты блендером.

Смазываем один корж, вторым покрываем.