Очень вкусный и сочный манно-яблочный пирог

На 100 грамм:
Калорийность: **117.74 ккал.**
Белки: **4.46 г.**
Жиры: **1.93 г.**
Углеводы: **19.25 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ochen-vkusnyj-i-sochnyj-manno-yablochnyj-pirog/

Ингредиенты:
- 1 стакан 1% кефира
- 1 стакан манной крупы
- 20-25 таблеток сахарозаменителя (можно заменить на обычный сахар, коричневый сахар, фруктозу или мёд)
- 2 яйца
- 3 средних яблока или 5 маленьких (лучше красных)
- 1 ч.л. ванилина
- 1 ст.л. лимонного сока
- 1 ч.л разрыхлителя или гашеной соды

Приготовление:
В кефир добавить манку, сахарозаменитель, разрыхлитель, яйца и ванилин. Хорошо взбить или перемешать.
Накрыть крышкой и поставить в холодильник на 30 минут.
В это время натереть на мелкой терке яблоки, сбрызнуть их лимонным соком, по желанию присыпать корицей.
Достать тесто из холодильника и смешать с яблоками.
Смазать форму для запекания маслом (если требуется) и выложить тесто. Выпекать примерно 40 минут.