

Орехово-яблочный пирог



На 100 грамм:
Калорийность: **197,74 ккал.**
Белки: **5,22 г.**
Жиры: **14,81 г.**
Углеводы: **11,39 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/orehovo-yablochnyj-pirog/>

Ингредиенты:

- яблоки - 350 г
- яйцо - 1 шт
- грецкие орехи - 80 г
- миндальные орехи - 50 г
- овсяная мука - 50 г
- мед - 1 ч. л
- разрыхлитель - 1/2 ч. л
- семена льна - по вкусу
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Чистим яблоки от кожуры, сердцевины, натираем на мелкой тёрке. Добавляем все ингредиенты, смешиваем. Перекладываем в подготовленную форму, утрамбовываем. Сверху посыпаем орехами. Выпекать необходимо 30 минут при 180С. Готово!