Овсяный пирог с бананами и черникой

На 100 грамм:
Калорийность: **122.78 ккал.**
Белки: **2.98 г.**
Жиры: **2.5 г.**
Углеводы: **21.88 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanyj-pirog-s-bananami-i-chernikoj/

Ингредиенты:
- спелые бананы 2шт (400г)
- замороженная или свежая черника 1 стакан (200г)
- мёд 3 столовые ложки (75г)
- овсяные хлопья 1 стакан (60г)
- грецкие орехи 20г
- обезжиренное молоко 200г
- разрыхлитель теста 1/2 чайной ложки
- корица 3/4 чайной ложки
- яйцо 1шт (70г)
- ванилин 1 чайная ложка
- сахарная пудра (для украшения) 1 чайная ложка
- фольга для выпекания

Приготовление:
Разогреваем духовку до 190С. Берем посуду (я использую размер 25смх15см) в которой будем выпекать пирог. Застилаем на дно и по бокам фольгу (если у вас есть керамическое блюдо, то необходимо просто немного смазать его маслом - фольга не обязательна).
Нарезаем бананы кольцами и выкладываем в подготовленную посуду. Туда же добавляем половину черники, 1/4 чайной ложки корицы, 1 столовую ложка меда и накрываем фольгой. Выпекаем 15 минут, пока бананы не станут мягкими.
Затем, в миске, смешиваем овсяные хлопья, половину грецких орехов, разрыхлитель для теста и оставшуюся корицу, все перемешиваем. В отдельной миске взбиваем оставшиеся мед, молоко, яйца и ванилин.

Достаем бананы с черникой из духовки, посыпаем овсяной смесью. Затем равномерно выливаем смесь из молока. Посыпаем оставшимися черникой и грецкими орехами. Выпекаем пирог в течение примерно 30 минут, или пока сверху не образуется золотисто-коричневого цвета корочка. Для украшения посыпаем сахарной пудрой. Подаём теплым.