

Овсяный пирог с яблоками



На 100 грамм:
Калорийность: **91,68 ккал.**
Белки: **3,04 г.**
Жиры: **1,73 г.**
Углеводы: **15,37 г.**

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

Ингредиенты:

- яйца - 2 шт
- кефир 1% - 1 ст
- яблоки - 5 шт
- цельнозерновая мука - 1/2 ст
- овсяные хлопья - 1/2 ст
- мед - 1 ст. л
- разрыхлитель - 1 ч. л

Приготовление:

Соединить муку и овсянку, залив эти ингредиенты кефиром. В таком виде масса должна постоять примерно час. Ждем, пока овсяные хлопья разбухнут. Тем временем яблоки очищаем от кожуры и режем на дольки.

По истечению времени в смесь добавляем разрыхлитель. Все ингредиенты тщательно перемешать. Далее нужно взять форму для запекания и простелить пергаментной бумагой, а сверху посыпать мукой. Затем необходимо выложить дольки яблок таким способом, чтобы не было видно промежутков. Сверху заливаем приготовленной смесью. Тесто не должно быть сильно густым, но и жидким тоже.

Отправляем форму в духовку, разогретую до 180 градусов, на полчаса.

Низкокалорийный пирог готов. Его можно подавать с обезжиренным йогуртом.