

# Овсяный пирог с яблоком



На 100 грамм:  
Калорийность: **142,7 ккал.**  
Белки: **4,9 г.**  
Жиры: **2,3 г.**  
Углеводы: **26,1 г.**

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

## Ингредиенты:

- молотые овсяные хлопья 0,5 ст
- овсяные отруби 0,5 ст
- яблоко 1 шт
- цельнозерновая мука 2 ст. л
- корица щепотка, можно сах.зам
- сода 0,5 ч. л

## Приготовление:

Духовку разогреть до 180 градусов.

Смешать все сухие составляющие.

И постепенно, добавляя воду, замесить ложкой эластичное тесто. Немного вымесить тесто руками.

Для начинки яблоко измельчить в блендере или на терке.

Форму застелить бумагой для выпечки, выложить часть теста, делая бортики. Выложить начинку и накрыть оставшимся тестом. Выпекать 20-25 минут.