

# Овсяный пирог



На 100 грамм:  
Калорийность: **137,84 ккал.**  
Белки: **3,53 г.**  
Жиры: **3,07 г.**  
Углеводы: **24,35 г.**

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

## Ингредиенты:

- овсяные хлопья 1 стакан
- грецкие орехи 20 г
- обезжиренное молоко 200 г
- спелые бананы 2 шт
- замороженная или свежая черника 1 стакан
- мёд 3 столовые ложки
- разрыхлитель теста 1/2 чайной ложки
- корица 3/4 чайной ложки
- яйцо 1 шт

## Приготовление:

Разогреваем духовку до 190 \*С. Берем посуду в которой будем выпекать пирог. Застылаем на дно и по бокам фольгу.

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.

Достаем бананы с черникой из духовки, посыпая 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. Подаём теплым.