

Пирог из геркулеса



На 100 грамм:
Калорийность: **164.6 ккал.**
Белки: **9.35 г.**
Жиры: **3.22 г.**
Углеводы: **24.85 г.**

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

Ингредиенты:

- геркулес 200 гр
- творог 200 гр
- яйца 100гр
- кефир 250 гр
- чернослив 50 гр
- курага 50 гр
- изюм 50 гр
- чайная сода 0,5 ч. л

Приготовление:

Смешать кефир, яйца и творог, добавить погашенную соду и геркулес, тщательно перемешать и дать геркулесу набухнуть в течении 15 минут. Затем добавить изюм и порезанные чернослив и курагу. Выложить тесто в смазанную маслом форму и поставить в разогретую духовку на 25 - 30 мин.