Пирог с черемшой

На 100 грамм:
Калорийность: **115.21 ккал.**
Белки: **11.4 г.**
Жиры: **3.25 г.**
Углеводы: **9.99 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/pirog-s-cheremshoj/

Ингредиенты:
для коржа:
- 6 ст.л овсяных отрубей
- 3 ст.л пшеничных отрубей
- 1 яйцо
- 2 ст.л мягкого творога

для начинки:
- 300 г сухого рассыпчатого творога 0%
- 1/4 ч.л соды
- 120 г обезжиренного йогурта
- 1 красный перец маленький или 1/2 большого
- 1 пучок черемши
- 2 яйца
- 1/2 ч.л копченой паприки
- 1/2 ч.л куркумы
- соль и черный перец по вкусу

Приготовление:
Для коржа вилочкой смешаем яйцо и мягкий творожок, добавим соль.
Смешаем отруби и постепенно добавим творожно - яичную смесь, до густого теста.
Колобок теста заворачиваем в пленку и убираем в холодильник на 30 минут.
Раскатываем в пласт между двумя слоями пищевой пленки, верхнюю снимаем, при помощи нижней части переносим в форму, переворачиваем и снимаем вторую пленку.
Руками утрамбовать тесто в форму, делаем вилочкой проколы по дну и запекаем 20 минут при температуре 180 градусов, остужаем.
Для начинки.

В рассыпчатый творог добавим соду, перемешаем руками и оставляем примерно на час (лучше это сделать в первую очередь).
Выкладываем творог, йогурт, яйца, соль и приправы в чашу блендера и взбиваем до однородности.
Половину перца режем на кружочки, остальной кубиками.
Черемшу режем полосками.
Соединяем творожный крем, черемшу и перец.
Заливаем начинку в чуть остывший корж и отправляем на 30-40 минут в духовку.