

Пирог с сухофруктами и кремом без выпечки



На 100 грамм:
Калорийность: **144,32 ккал.**
Белки: **4,21 г.**
Жиры: **4,96 г.**
Углеводы: **21,92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pirog-s-suhofruktami-i-kremom-bez-vypечki/>

Ингредиенты:

- 1 стакан кураги (или фиников, инжира, чернослива на выбор). можно смешать несколько видов сухофруктов
- 0,5 стакана овсянки(смолоть в муку)
- немного измельченных грецких орехов

крем:

- 200 гр яблок(сделать пюре)
- 2 банана
- 150 мл воды
- 2 чайные ложечки агара
- 3 столовые ложки какао в порошке

Приготовление:

Курагу или другие сухофрукты измельчите на мясорубке. Если это финики, то предварительно не забудьте устранить косточки.

Добавьте овсяную муку частями и немного измельченных грецких орехов.

Замесите "тесто", выложите его в застеленную пергаментом форму и ровно утрамбуйте. Уберите "корж" в холодильник.

Бананы тщательно разомните, затем смешайте с яблочным пюре и какао. Взбейте массу миксером до однородной консистенции.

Агар смешайте с указанным количеством воды, доведите до кипения и кипятите пол минутки.

Взбивать шоколадно-банановую массу миксером на низких оборотах и тонкой струйкой вливайте разведенный с водой и доведенный до кипения агар. Взбивайте около 1-й минуты

до легкого загустения смеси.

Готовый крем вылейте в форму на "корж"и уберите на холод на несколько часов.

Украсьте пирог по своему усмотрению.