

Пп-пирог с черной смородиной



На 100 грамм:
Калорийность: **85 ккал.**
Белки: **5 г.**
Жиры: **1 г.**
Углеводы: **14 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pp-pirog-s-chnoj-smorodinoj/>

Ингредиенты:

- 1 спелый банан
- 2 крупных яблока
- 200 г творога обезжиренного
- 1 стакан овсяных хлопьев
- 1 стакан черной смородины (свежей или замороженной)
- 2 ст. л. клетчатки или овсяных отрубей

Приготовление:

Банан размять в пюре вилкой. Если он недостаточно мягкий, положите его на минуту в микроволновую печь.

Яблоки очистить и натереть на мелкой терке.

Смешать размятый банан и натертые яблоки.

Добавить творог, размешать.

Хлопья размолоть в муку, смешать с клетчаткой, и соединить с фруктовой смесью.

Добавить смородину, размешать.

Выпекать в духовке, прогретой до 180 градусов, 40-45 мин. Перед тем как извлечь готовый пирог из формы, нужно дать ему постоять 5-10 мин.