

ПУДИНГ ИЗ ТЫКВЫ



На 100 грамм:
Калорийность: **91.28 ккал.**
Белки: **4.19 г.**
Жиры: **3.9 г.**
Углеводы: **9.74 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/puding-iz-tykvy/>

Ингредиенты:

- 100 г тыквы
- 2 яблока
- 2 ст. ложки манной крупы
- 2 яйца
- 1 стакан молока
- 1 ч. ложка сливочного масла

Приготовление:

Приготовление следует начать с очистки тыквы. Очистите тыкву от кожи и нарежьте её на небольшие кусочки. Далее залейте тыкву молоком и тушите на плите до полуготовности. Затем добавьте тертые на крупной терке яблоки, постепенно всыпая манку, и постоянно перемешивая массу на маленьком огне. Выключите огонь и дайте пудингу остыть. Когда масса остынет, добавьте взбитые до пены яйца и 1 ст. ложку сливочного масла, хорошо перемешайте и отправьте в духовку выпекаться на протяжении 30 минут.

По истечении этого времени наш пудинг готов!

Тыквенный пудинг отлично сочетается с не менее полезными продуктами, такими как медом и орехами.