

Шоколадный пирог, который можно всем



На 100 грамм:
Калорийность: **135 ккал.**
Белки: **6 г.**
Жиры: **3 г.**
Углеводы: **20 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladnyj-pirog-kotoryj-mozhno-vsem/>

Ингредиенты:

- яблочное пюре 200 г
- кефир 1% 85 г
- яйцо 1 шт
- какао 20 г
- гречневая мука 20 г
- цельнозерновая мука 15 г
- льняная мука 10 г
- овсяная мука 20 г
- сода 1/3 ч. л
- ванилин по вкусу
- подсластитель по вкусу

Приготовление:

Все ингредиенты смешать.
Выложить в форму диаметром 14 см.
Выпекать 20-25 минут.