

Тыквенно-апельсиновый пирог



На 100 грамм:
Калорийность: **101.75 ккал.**
Белки: **4.03 г.**
Жиры: **1.7 г.**
Углеводы: **21.03 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tykvenno-apelsinovyj-pirog/>

Ингредиенты:

- кефир обезжиренный 250 мл
- тыква 400 г
- яйцо 1 шт
- апельсин 1 шт
- овсяная мука 200 г
- изюм 100 г (по желанию)
- стевия, корица по вкусу

Приготовление:

Муку смешать с яйцом, 150 мл кефира, все хорошо перемешать (должно получится липкое, неоднородное тесто).

Распределить тесто ровным слоем по силиконовой форме, оставляя бортики около 3 см. Убрать форму с тестом в холод (минут на 10), после выпекать основу при 200 градусах 10-15 минут (в разогретой духовке).

Готовим начинку: тыкву очищаем, режем на небольшие кубики, после варим ее минут 10-15 в кипящей воде, что бы она стала мягче. Апельсин режем на кубики, орехи рубим, изюм зашпариваем кипятком. Как тыква станет мягкой, убираем ее с огня, сливаем воду, добавляем порезанный апельсин, изюм, чуть-чуть корицы, остатки кефира, все хорошо перемешиваем.

Достаем нашу форму с тестом из духовки, выкладываем тыквенную начинку и выпекаем еще минут 25-35 при 180 градусах (смотрите по готовности).