

Тыквенный пай



На 100 грамм:
Калорийность: **103,94 ккал.**
Белки: **6,06 г.**
Жиры: **3,88 г.**
Углеводы: **12,03 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tykvennyj-paj/>

Ингредиенты:

- тыква 400 г
- яйцо 4 шт
- манная крупа 80 г
- корица по вкусу
- апельсиновая цедра 1 ч. л

Приготовление:

Тыкву залить водой, чтобы она полностью покрывала все кусочки, и отварить под крышкой до размягчения.

Измельчить блендером до пюреобразного состояния. Поставить обратно на огонь (самый маленький) и, помешивая массу, вбить по одному яйца, а затем всыпать небольшими порциями обжаренную на сухой сковороде до нежно-кремового цвета манную крупу.

Варить около 5 минут. Добавить корицу и апельсиновую цедру. Загустевшую массу вылить в форму, слегка присыпанную молотой овсянкой, и запечь в духовке при температуре 180 градусов по Цельсию до готовности.

Пай полностью остудить и только потом извлечь из формы, по желанию смазать сверху натуральным йогуртом.