

# Тыквенный пирог



На 100 грамм:  
Калорийность: **142 ккал.**  
Белки: **4,8 г.**  
Жиры: **2,6 г.**  
Углеводы: **27 г.**

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

## Ингредиенты:

- 2 чашки овсяных хлопьев
- 1 ч.л. разрыхлителя
- 2 банана
- 500 г. густого тыквенного пюре
- 200 г йогурта
- 80 г. шоколада без сахара (2 ч.л. какао с горкой)
- 1 щепотка соли
- 1/2 ч.л. ванильной эссенции
- 2 ст.л. холодной воды
- 2 ч.л. агар-агара
- 1 ст.л. сахарной пудры\*\* (по желанию)&nbsp;nbsp;

## Приготовление:

Хлопья измельчаем в крупу (не в порошок!). Смешиваем с разрыхлителем. Бананы взбиваем блендером, смешиваем с хлопьями.

В смазанной тонким слоем масла разъемной форме вылепливаем дно и бортики, для этого удобно использовать ложку, смоченную в холодной воде, т.к. к рукам тесто будет сильно липнуть.

Выпекаем в духовке 15-20 минут при 190 С. Румяным должен стать только бортик. Остудить.

### Тыквенно-шоколадная начинка

Шоколад растопить на водяной бане или в микроволновке. Ввести его в теплое тыквенное пюре, добавить соль, ванильную эссенцию и сахарную пудру, тщательно перемешать. Я просто все смешала, так как не использовала шоколад.

Агар-агар смешать с водой и растворить агар в воде, доведя до кипения. Ввести агаровую смесь, пока начинка еще теплая, еще раз тщательно перемешать.

Вылить начинку на остывший корж. Убрать пирог в холодильник до застывания, не менее чем на 3 часа.