

Вкусный и сочный манно-яблочный пирог



На 100 грамм:
Калорийность: **114.96 ккал.**
Белки: **4.53 г.**
Жиры: **1.76 г.**
Углеводы: **19.29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnyj-i-sochnyj-manno-yablochnyj-pirog/>

Ингредиенты:

- 1 стакан обезжиренного кефира
- 1 стакан манной крупы
- 2 яйца
- 3 средних яблока или 5 маленьких (лучше красных)
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. разрыхлителя или гашеной соды
- стевия по вкусу

Приготовление:

В кефир добавить манку, стевию, разрыхлитель и яйца. хорошо взбить или перемешать. Накрывать крышкой и поставить в холодильник на 30 минут.

В это время натереть на мелкой терке яблоки, сбрызнуть их лимонным соком, по желанию присыпать корицей.

Достать тесто из холодильника и смешать с яблоками.

Застелить форму для запекания пергаментом и выложить тесто. выпекать примерно 40 минут.