

Воздушный пирог с тыквой



На 100 грамм:
Калорийность: **103,86 ккал.**
Белки: **5,8 г.**
Жиры: **3,64 г.**
Углеводы: **13,53 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vozdushnyj-pirog-s-tykvoj/>

Ингредиенты:

- тыква - 400 г (нарезанной кубиками)
- манной крупы - 80 г
- яйцо - 4 шт
- корица - по вкусу
- апельсиновая цедра - 1 ч. л
- подсластитель - по вкусу

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 сковородке до нежно-кремового цвета манную крупу. Варить около 5 минут. Добавить корицу и апельсиновую цедру. Загустевшую массу вылить в форму в слегка присыпанную овсяной мукой и запечь в духовке при температуре 180 град. до готовности (около 20 минут).

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