

Яблочная запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **72,98 ккал.**
Белки: **4,16 г.**
Жиры: **0,73 г.**
Углеводы: **12,27 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yablochnaya-zapekanka/>

Ингредиенты:

- яблоко - 6 шт
- йогурт обезжиренный - 450 г
- яйцо - 1 шт
- овсяные хлопья - 4 ст. л
- манная крупа - 4 ст. л
- разрыхлитель - 1/3 ч. л
- корица - по вкусу
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

В мисочке смешиваем йогурт, яйцо, разрыхлитель, всыпаем манку и овсяные хлопья, оставляем набухать. Этим временем яблоки чистим от кожуры и нарезаем. Форму застеленную пергаментом, высыпая яблоки и заливаем тестом. Выпекаем минут 35-40 при температуре 160-170 градусов. Даем полностью остыть.