

Яблочный пирог



На 100 грамм:
Калорийность: **74,21 ккал.**
Белки: **2,42 г.**
Жиры: **1,15 г.**
Углеводы: **12,91 г.**

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

Ингредиенты:

- кефир 1% - 500 мл
- яблоки - 6 шт
- яйцо - 1 шт
- овсяные хлопья - 4 ст. л
- манная крупа - 4 ст. л
- корица - по вкусу
- сода для гашения

Приготовление:

В глубокую миску выливаем 500 мл. кефира и добавляем немного соды для гашения. Отдельно взбиваем яйцо и выливаем его в миску к кефиру. Всыпаем хлопья и манку. Нужно оставить минут на 15-20, чтобы манка слегка разбухла. Отдельно готовим яблоки моем, чистим от кожуры и сердцевин (кожуру можно не удалять в ней содержится полезный пектин). Небольшим количеством масла (оливкового) смазываем форму и режем на него яблоки ломтиками. Заливаем полученным тестом. И в духовку на 30-40 минут при температуре 180 градусов. Даем пирогу остыть, аккуратно вынимаем из формы, нарезаем и наслаждаемся!