

Запеченная овсяная каша с яблоком и корицей или овсяный пирог с яблоками



На 100 грамм:
Калорийность: **86,11 ккал.**
Белки: **2,92 г.**
Жиры: **1,83 г.**
Углеводы: **14,38 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-ovsyanaya-kasha-s-yablokom-i-koricej-ili-ovsyanyj-pirog-s-yablokami/>

Ингредиенты:

- яблоки 2 шт
- овсяные хлопья 75-100 г
- подсластитель по вкусу
- разрыхлитель 1,5 ч.л
- корица 2-3 ч.л
- яйцо 1 шт
- молоко 300 мл

Приготовление:

Яблоки нарезать кубиками.

Смешать все сухие ингредиенты.

Яйцо немного взбить с молоком.

Все смешать и вылить в форму для запекания (я немного смазывала маслом, т.к. железная была, диаметр 18,5 см, высота 3,5 см)

Выпекать 30 минут при 180С. Дать остыть.