

[Ешь и худей без усилий!](#)

Диетический пирог с яблоками для худеющих



<http://poleznogotovim.ru/>

Ешь и худей без усилий!

Любители вкусной выпечки, желающие похудеть, будут в восторге от этого рецепта: диетический пирог имеет низкую калорийность и готовится без сахара, при этом имеет нежный и приятный яблочный вкус.

Такой пирог понравится всей семье, что очень удобно. **Не надо готовить отдельно специальных диетических блюд:и фигура в порядке, и домочадцы довольны.**

Как приготовить яблочный пирог

Ингредиенты:

- яблоко – 5-6 крупных
- яйцо – 1 шт.
- нежирный кефир или йогурт – 500 г.
- овсяные хлопья – 4 ст.л.
- манка – 4 ст.л.
- сода – 0,5 ч.л.
- ванилин, корица по желанию
- любые сухофрукты по желанию

Если хотите сделать пирог послаще или яблоки кислые, то лучше все же добавить горсть сухофруктов. В моем варианте – смесь изюма с курагой.

Приготовление:

- Сначала готовим тесто. Вливаем в миску кефир, добавляем к нему соду. Затем отдельно взбиваем яйцо и добавляем к кефиру, перемешиваем.
- Добавляем в миску овсяные хлопья и манку, а также ванилин и корицу, если есть желание. Перемешиваем и оставляем тесто на 15 минут, чтобы манка набухла.

Ешь и худей без усилий!

- При добавлении сухофруктов замачиваем их заранее, затем промываем и режем, если это не изюм. После добавляем в тесто.
- Режем яблоки, предварительно очистив их от сердцевины, на квадратики.



- Перекладываем яблоки в форму для запекания и заливаем их тестом. Тесто жидкое, не пугайтесь, так и должно быть.



[Ешь и худей без усилий!](#)

- Ставим диетический пирог в духовку при 180-190С примерно на 35-40 минут, до готовности. Даем ему там немного остыть, после чего вынимаем и перекладываем на блюдо.



Как ни странно при таком жидком тесте, но пирог отлично держит форму.

Это, пожалуй, **один из самых удачных рецептов диетической выпечки**: яблочный пирог получается нежным и вкусным, тесто в нем почти не ощущается и кажется, что он состоит из одних только яблок.

Отсутствие сахара и низкая калорийность делает его привлекательным для самой широкой аудитории: это сторонники здорового питания, худеющие сладкоежки, диабетики и т.д.

Если этот пирог пришелся вам по вкусу, то рекомендую испечь другой похожий пирог «Янтарный» - его основу составляют яблоки в очень большом количестве и в нем также мало теста. К такому пирогу отлично подойдет полезнейший иван-чай - его можно приготовить самостоятельно. Это тот редкий вариант в кулинарии, который позволяет совместить вкусное и полезное.

Приятного аппетита и будьте здоровы!

С уважением, [Лена Радова](#)