

# Пряный пирог с яблоками на пару



На 100 грамм:  
Калорийность: **129,78 ккал.**  
Белки: **3,37 г.**  
Жиры: **1,01 г.**  
Углеводы: **27,67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pryanyj-pirog-s-yablokami-na-paru/>

## Ингредиенты:

- 1 стакан ржаной муки
- 1 ч.л. соды
- 1/2 ч.л. соли
- 1/2 ч.л. молотой корицы
- 1/4 ч.л. свежего тертого имбиря (или 1/2 ч.л. молотого сухого)
- 1/2 ч.л. молотого кардамона
- 1/2 стакана молока
- 1/2 стакана молочной сыворотки (кефира)
- пюре из 1 банана

## начинка:

- 2 средних яблока
- молотая корица 0.5 ч л
- ванилин 1 г

## Приготовление:

### Начинка:

Яблоки очистить от семечек и кожуры, нарезать ломтиками и выложить ровным слоем в смазанную маслом пластиковую форму (для риса). Посыпать корицей и ванилином.

### Тесто:

Молоко нагреть. Муку смешать с содой, солью, пряностями и перемешать с молоком и сывороткой. Получившимся тестом залить яблоки и варить пирог в пароварке от 1 часа (если слой теста около 3см) до 2 часов (если слой теста толще).

Готовый пирог перевернуть на блюдо и подавать теплым или холодным.

В следующий раз я подобное тесто буду заливать в формы для кексов, потому что в некоторых местах пирог получился плотным, правда мне итак нравится, так как я люблю

влажные пироги! Думаю это из-за ржаной муки, если вы будете делать из пшеничной, то и большим пирогом все прекрасно разрыхлится).