

Пудинг из кабачка и яблока



На 100 грамм:
Калорийность: **52.98 ккал.**
Белки: **1.86 г.**
Жиры: **1.41 г.**
Углеводы: **8.07 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/puding-iz-kabachka-i-yabloka/>

Лето – рай для вегетарианцев и гурманов. Рыночные ряды ломятся от обилия овощей и фруктов. Но сегодня я уделю внимание кабачку.

Кабачок – особое растение, которое не зря называют космическим. В легкой и вкусной пище, приготовленной из него (кабачок рекомендуют и тем, кто худеет, и тем, кто болеет), идеальное сочетание витаминов и минералов. Кабачок благотворно влияет на работу сердца, укрепляет иммунную систему и повышает работоспособность человека.

Вы когда-нибудь готовили пудинг из кабачка и яблок? Уверяю: сделать это стоит!

Ингредиенты:

- 1 кабачок средний
- 1-2 яблока
- немного молока (я развела 1 ст.л. сливок)
- 2 ст. л. овсянки
- 1 яйцо
- щепотка корицы
- мед по вкусу
- горсть изюма

Приготовление:

Кабачок нарезать, залить молоком (так чтобы он полностью был в жидкости) и тушить на небольшом огне при закрытой крышке до полуготовности. Добавить очищенные от кожуры и нарезанные яблоки и тушить еще 5 минут. Всыпать овсянку и подержать еще 5 минут. Немного остудить, взбить блендером, добавить корицу, мед, взбитое яйцо. Выложить в смазанную форму, сверху посыпать изюмом и поставить в разогретую до 200 С духовку на 25-30 минут.

В итоге получаем отличный, полезный, низкокалорийный десерт или завтрак!

