



Мини-пиронки с луком и яйцом «На зубок»

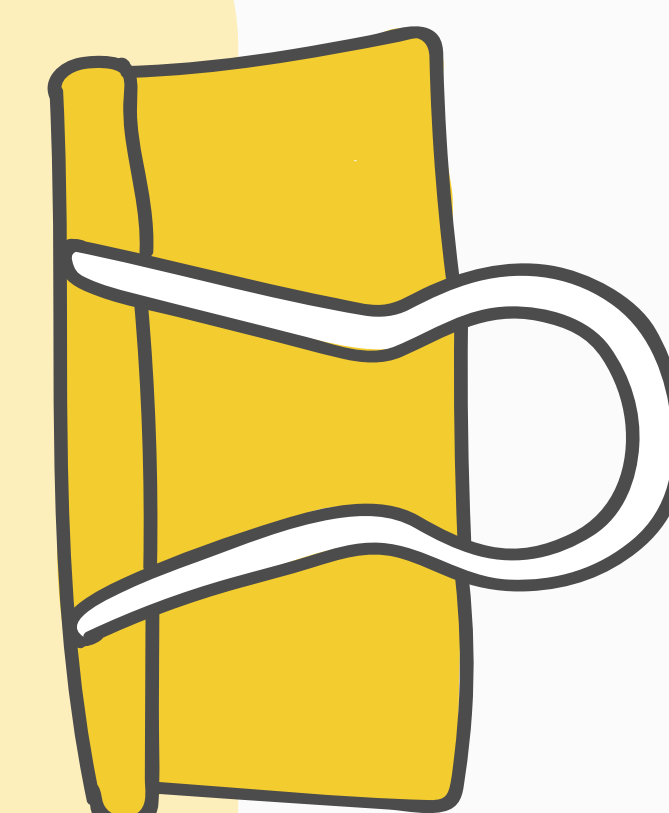
Да, мы следим за фигурой! Да, мы худеем! Но разве это значит, что надо забыть о пирожках? Восхитительных пирожках с луком и яйцом! Ни в коем случае! Несколько секретных приемов, и у вас на столе аппетитная и низкокалорийная выпечка для худеющих.

Калорийность: 210 ккал/100 г. **Б/Ж/У:** 18-8-15

Количество порций/вес: 6/216 г.

Время приготовления: 15 минут +20 минут в духовке

Сложность: не сложно



Ингредиенты

соль - по вкусу

ДЛЯ ТЕСТА

мука из овсяных отрубей - 2 ст.ложки 20 г.

молоко сухое обезжир. 1,5% - 3 ст.ложки 40 г.

йогурт домашний 2,5% - 50 г.

желток яичный сырой - от 1 маленького
яйца 14 г.

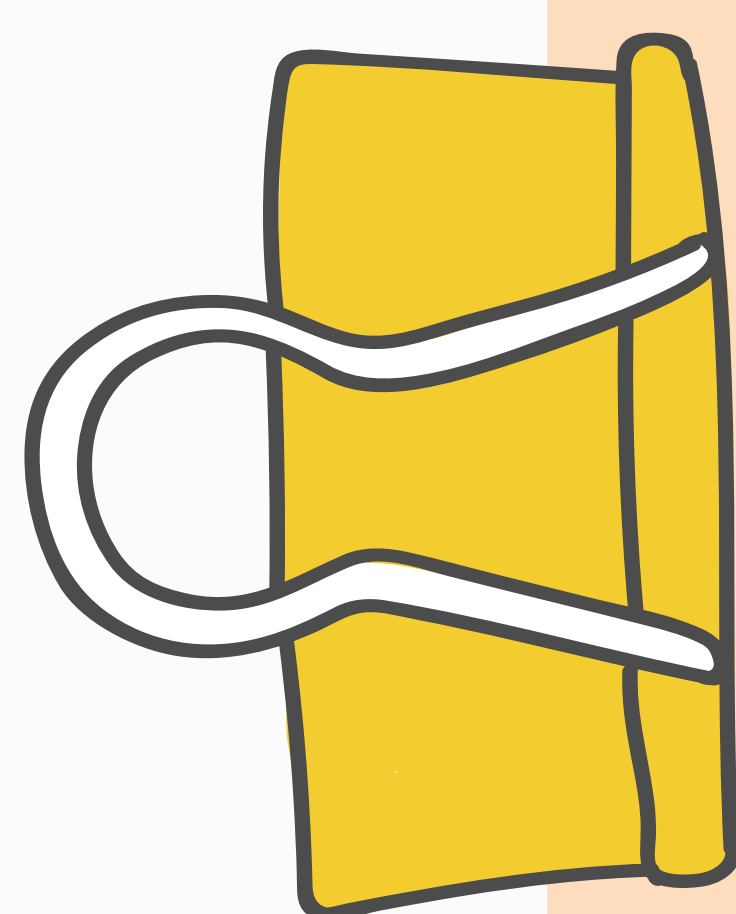
белок яичный сырой - от 2 маленьких яиц 50 г.

сода - на кончике ножа

ДЛЯ НАЧИНКИ

яйцо вареное - 2 шт. 94 г.

лук зеленый - 30 г.



Приготовление

А вот и **секретные** приемы:

- Пшеничную муку заменяем на муку из овсяных отрубей (повышая количество полезной клетчатки и уменьшая гликемический индекс)
- Выпекаем без капли масла и жира в духовке

Ну, как? Готовим?

- 1 Для начинки: отварные яйца и зеленый лук измельчаем, при желании подсаливаем.
- 2 Если нет муки из овсяных отрубей, измельчаем отруби в блендере или кофемолке.
- 3 Разделяем белки и желтки.
- 4 Желток смешиваем с солью, содой, йогуртом (соду гасить не надо, все произойдет само-собой в кислой среде йогурта)
- 5 Белки взбиваем до устойчивых пиков, потом добавляем к ним по очереди и частями муку из овсяных отрубей и сухое молоко (каждый раз взбиваем).
- 6 Соединяем белки и желтки, получаем жидкое тесто.
- 7 Раскладываем его по 6 силиконовым формам (по 1 ст. ложке на дно).
- 8 Сверху распределяем начинку и заливаем оставшимся тестом (если начинка будет проглядывать, не страшно).

Из приведенного количества ингредиентов получилось 6 нежных пирожков-маффинов, по 36 гр. и 76 ккал. каждый.

Сухое обезжиренное молоко (СОМ) в выпечке заменяет муку, превосходя ее по содержанию белка, и уступая, к нашему счастью, по содержанию углеводов.

[Приобрести сборник](#)

