

# Рисовая запеканка с яблоками



На 100 грамм:  
Калорийность: **154.35 ккал.**  
Белки: **3.71 г.**  
Жиры: **6.39 г.**  
Углеводы: **20.72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/risovaya-zapekanka-s-yablokami/>

## Ингредиенты:

- 2-3 кислых яблока
- 1 стакан риса
- 2 стакана молока
- сах.зам. по вкусу
- 0,5 чайных ложки корицы
- 4 столовых ложки изюма
- 2 столовых ложки сливочного масла
- соль по вкусу

## для заливки:

- 2 яйца
- 0,5 стакана молока

## Приготовление:

Для приготовления рисовой запеканки с яблоками сварить рис на молоке.

Изюм залить кипятком на 15 минут, затем воду слить.

Соединить рис с изюмом и сах. замом. (половиной).

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, натереть на крупной терке, перемешать с сах.замом. и корицей.

Взбить яйца с молоком.

В форму для запекания выложить слоями вареный рис и яблоки. Залить запеканку молочной смесью, сверху положить кусочки масла и готовить при мощности 800 Вт в течение 5 – 7 минут под крышкой до готовности.

Дать настояться запеканке 10 минут и подавать к столу.