



Rudeniui įsibėgėjus ir besigrožint šio nuostabaus metų laiko spalvomis Pyragų dienos proga siūlome išsikepti sveiką ir gardų pyragą. Juo pasidalinkite su draugais, kolegomis, kaimynais, nes kurti, o kartu ir dalintis, suteikia džiaugsmo būti draugiškam sau ir kitiems.

Jums reikės:

- 800 g gabaliukais smulkintų morkų
- 250 g gabaliukais smulkintų obuolių
- 4 didelių kiaušinių
- 200 g kokosų drožlių
- 200 g razinų
- 200 g migdolų
- 150 g natūralaus jogurto
- 2 arbat. š. muskatų ir cinamono prieskonių
- 50 g džiovintų moliūgų sėklų pabarstyti



Gaminimas:

1. Nuplauti ir supjaustyti obuolius 2-3 cm gabaliukais ir supilti į didelį dubenį.
2. Sumalti riešutus iki miltų ir supilti į dubenį su obuoliais.
3. Nuplauti ir suberti razinas bei prieskonius į tą patį indą, viską gerai išmaišyti.
4. Į trintuvą sudėti morkas, kokoso drožles, kiaušinius ir jogurtą. Viską suplakti iki vientisos masės. Gautą masę supilti į dubenį, viską gerai išmaišyti.
5. Skardą iškloti kepimo popieriumi, patepti lydytu ghee sviestu, pabarstyti džiovintomis moliūgų sėklomis.
6. Išpilti pyrago tešlą į paruoštą skardą ir paviršių pabarstyti sėklomis, išlyginti paviršių.
7. Pyragas kepamas 45 min. 170C įkaitintoje orkaitėje, kol paviršius gražiai parus.
8. Pyragas valgomas kiek atvėsęs.

