

EPLEPAI MED HAVREGRYN, BYGGMEL OG VALNØTTER

Ingredienser:

1 kg epler
1 dl vann
50 g hvetemel
50 g byggmel
50 g havregryn
1 ss sukker
100 g plantemargarin
50 g valnøttkjerne
1 ss flytende honning
Kanel



Foto: Marit K

Framgangsmåte:

1. Sett stekeovnen på 200 °C
2. Skjær opp eplene og ta ut kjernehus
3. Ha epler og vann i en kasserolle og fres i 5-6 minutter
4. Hell eplene over i en paiform
5. Bland mel, havregryn og sukker sammen med margarinen. Bland godt. Smuldre så blandingen over eplene.
6. Fordel valnøttkjerne og flytende honning over paien
7. Dryss litt kanel på toppen
8. Stek paien i ca 30 min midterst i ovnen til den blir gyllen.

Paien spises varm, gjerne med vaniljekesam.

Denne paien består hovedsakelig av fullkorn, epler, nøtter og plantefett og er en sunn dessert. Den inneholder viktige næringsstoffer, men må fortsatt sees på som dessert da paien også er relativt energitett og store mengder bør begrenses til hverdags.

Næringsinnhold

Næringsstoff:	Skål a 100 g eplepai:	2 ss vaniljekesam 0.9 % fett
Energi		28 kcal
Fett: Hvorav mettede fettsyrer:		0,3 g 0,2 g
Sukker:		3 g
Fiber:		0
Salt:		0

