

Blåbärspaj med krispigt pekannötstäcke

BLÅBÄRSPAJ MED KRISPIGT PEKANNÖTSTÄCKE

Ger 6-8 portioner

BAKTID:

45 minuter

500 g blåbär

2-3 msk tapiokamjöl

150 g pekannötter

2 dl mandelmjöl

2 msk kokossocker

2 tsk nystött kardemumma

1 tsk bakpulver

1 nypa havssalt

0,5 dl lönnsirap

1 dl smält ghee

BAKFORM:

Vi använde en ugnform med måttet 19x28 cm, men du kan givetvis använda en helt vanlig rund pajform om du önskar.

Allergiinformation: Receptet innehåller pekannötter och mandel.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore och Hemköp.

Blåbärspaj med krispigt pekannötstäcke

Blåbärspaj med pekannötstäcke

Om du älskar att njuta av en riktigt god bärpaj då och då, ja då måste du testa denna underbara Blåbärspaj med krispigt pekannötstäcke. Den underbara kombination av blåbär, pekannötter och kardemumma är helt fantastisk!

Glutenfri bärpaj

Vi älskar paj och bjuder gärna på en god bärpaj till kaffet när vi får besök eller när vi vill njuta lite extra gott.

Inom Paleo så använder vi oss av råvaror som är helt naturligt fria från gluten och när vi bakar bärpaj så är det ofta mandelmjöl eller något annat nötmjöl som används och då gärna i en kombination med lite tapiokamjöl för att få ett luftigare och krispigare resultat.

I denna underbara Blåbärspaj så tillsätter vi också pekannötter som lyfter pajen till något alldeles extra. Så varför inte bjuda in några vänner på en riktigt gott fika med denna härliga Blåbärspaj!

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Blanda blåbären med [tapiokamjölet](#) och håll ner i formen
- Smält [ghee](#)
- Hacka [pekannötterna](#) grovt och lägg ner i en bunke
- Tillsätt de övriga torra ingredienserna med pekannötterna
- Rör samman så de blandar sig
- Tillsätt [lönnsirap](#) och smält ghee
- Rör samman till en kladdig deg
- Fördela pekannötsdegen över blåbären
- Grädda mitt i ugnen i 30-35 minuter tills den börjar få fin färg

Servera din Blåbärspaj tillsammans med förslagsvis lite [glass](#) eller vispad [kokosgrädde](#) och njut!

Blåbärspaj med krispigt pekannötstäcke



Fler goda pajer

Äpplen, blåbär, hallon, rabarber, jordgubbar... Ja, med vad väljer du att fylla din paj?

Här i Paleoskafferiet hittar du flera goda recept på söta pajer och vi tipsar gärna om följande:

- [Rabarberpaj](#)
- [Jordgubbspaj](#)
- [Smulpaj](#)

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#) och [Hemköp](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.