

Paleopajdeg

PALEOPAJDEG

Grundrecept för en (1) paleopajdeg

3 dl mandelmjöl

0,5 dl skalade sesamfrön

1 msk psyllium- /fiberhusk

1 tsk himalayasalt/ havssalt

40 gram kokosolja

1 st ägg

HUSGERÅD

Måttats

Matberedare

Paj-/ugnsform

Paleopajdeg

Paleopajdeg

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Mixa mandelmjöl och sesamfrön i en matberedare med knivbladen
- Tillsätt psylliumhusk, havssalt, kokosolja och ägget och mixa igen till en deg
- (Nu är degen klar och om man vill kan man bryta här och lägga in degen i kylskåp – då finns den förberedd, OBS! ställ fram i rumstemperatur en stund innan den ska användas)
- Tryck ut degen i en pajform och nagga med en gaffel
- Förgrädda pajskalet i ca 10 minuter tills det fått lite färg

Fyll ditt pajskal med det du önskar och grädda sedan färdigt din paj i ugnen och Njut.

Använd även vår [Paleoäggstanning](#).

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se \[shoppingcarticon\]](#)