

# Rotfruktspaj

## ROTFRUKTSPAJ

För 4-6 personer

2 st morötter

2 st palsternackor

1 st stor gul lök

1 kruka timjan

Efter tycke & smak himalayasalt/havssalt

## PAJDEG

3 dl mandelmjöl

0,5 dl sesamfrö

1 msk psyllium- eller fiberhusk

1 tsk havssalt/himalayasalt

40 gram kokosolja

1 st ägg

## ÄGGSTANNING

3 st ägg

2 dl kokosmjölk

Efter tycke & smak havssalt/himalayasalt

Efter tycke & smak grovmalen svartpeppar

## HUSGERÅD

Ugnsform

Rivjärn

Skalkniv

Stekpanna

Bunke

Ballongvisp

# Rotfruktspaj

## Rotfruktspaj

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Förbered och grädda pajskalet. Receptet på pajskalet [hittar du här](#)
- Skala och riv morötterna och palsternackorna grovt på rivjärnet
- Skala och strimla löken
- Bryn samman i en panna tillsammans med lite t.ex. [ghee \[shoppingcarticon\]](#) tills de blir mjuka
- Repa och ta bort hårda grenar från din timjan
- Vänd ner timjan i rotfruktsblandningen
- Låt bryna samman någon minut
- Smaka av med några nypor himalayasalt
- Häll ner rotfruktsblandningen i det förgräddade pajskalet
- Vispa samman äggstanningen och häll över pajen
- Grädda mitt i ugnen i 35-40 minuter tills äggstanningen blivit fast och pajen fått lite färg



Ät denna goda Rotfruktspaj som ett tillbehör vid din middag eller avnjut den som en egen liten ljuvlig rätt, gärna tillsammans med lite lingonsylt, så gott!

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

# Rotfruktspaj



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.

---

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