Sunn havrepai med bær

Ingredienser



Paibunn:
50 g smør
2,5 dl hvetemel
1 dl havregryn (små, lettkokte)
0,75 dl sukker
1 egg

Fyll:
400 g skogsbær (se tips)
2 ss potetmel
2 ss brunt sukker

Fremgangsmåte

Smelt smøret. Bland mel, havregryn og sukker i en bolle. Tilsett lett sammenpisket egg og smøret. Rør sammen (det blir en litt klissete deig).

Klem deigen utover i en smurt paiform (24 cm i diameter). Fest en remse med aluminiumsfolie langsmed kanten av formen (se tips). Forstek paibunnen midt i ovnen ved 180°C i 15 min. Fjern forsiktig aluminiumsfolien.

Bland bærene med potetmel og ha over bunnen. Dryss over litt brunt sukker. Stek paien videre midt i ovnen ved 180°C i 15-20 min (til det begynner å lukte deilig syltetøy:-)).

Server paien med is og vaniljesaus.

Tips

Det å feste en remse med aluminiumsfolie langs kanten av formen under forstekingen av paibunnen er et lurt triks for å hindre at deigen krymper nedover i kantene under stekingen.

Du kan bruke friske bær, slik som jordbær, bringebær og rips. Men det går også fint å bruke frosne bær til denne paien. Jeg brukte 1 pk frosne skogsbær (400 g). Bærene trenger ikke å tines i forkant.

Vil du ha kaken enda sunnere, kan du redusere på sukkermengden i paideigen og oppå bærene.

"Sunn havrepai med bær" smaker best nystekt.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/sunn-havrepai-med-baer