

## *SUPERENKEL BLÅBÆRPAI:*

- ✓ *Ca 1 liter blåbær. Annen bær eller frukt kan også brukes. F. eks. 4 epler eller tilsvarende mengde annen frukt.*
- ✓ *3 dl havregryn*
- ✓ *2 dl hvetemel*
- ✓ *1 dl sukker (vi reduserer sukkermengden og bruker ca  $\frac{1}{2}$  dl)*
- ✓ *100 gr smør*
- ✓ *1 egg, pisket sammen med gaffel*
- ✓ *1 ts bakepulver*
- ✓ *Litt kanel*

*Smør en ildfast form (ikke kakeform), og ha bær eller opphakkede epler eller annen frukt i bunnen. Bjørnebær og epler med et dryss kanel over smaker godt. ( Smelt smøret. Bruk en gaffel eller en rørespade og bland det tørre. Tilsett smeltet smør og egg når smøret er noe avkjølt. Fordel deigen over bær eller frukt.*

*Stek paien på 180 grader i ca 30 - 40 minutter.*

*Godt og sunt når vi skal kose oss. (*

*Denne har vi også servert på foreldremøter i barnehagen (*