



Smuldrepai med epler

(gluten og laktosefri.)



Kjøkkenutstyr du trenger

- **Skrellekniv** og **skjærebrett** (til eplene)
- **Kjøkkenvekt** (eller desilitermål)
- **Stor blandebolle** (til smuldredeigen)
- **Ildfast form** (ca. 22–24 cm i diameter)
- **Spiseskje** og **teskje** (til måling og røring)
- **VIKTIG FOR CØLIAKI:** Pass på at alt utstyr, kniver og benkeplater er helt rene og fri for gamle hvetemelsrester før dere starter! Vask over benkeplatene aller først.



Ingredienser

Eplefyllet:

- **4–5 epler**
- **2 ss sukker**
- **2 ts kanel**
- *Litt ekstra laktosefri/melkefri margarin til å smøre formen*

Det sprø smuldrelokket:

- **100 g fint glutenfritt mel**
(f.eks. Semper Fin Miks, Toro Lys Muffins- og Kakemiks, eller Schär)
- **100 g glutenfrie havregryn**
- **100 g sukker**
- **100 g laktosefri margarin**
(eller plantemargarin uten melk, f.eks. blå Soft Flora)
- **1 klype salt**



Fremgangsmåte

1. **Forvarm ovnen:** Sett stekeovnen på **200 °C** med vanlig over- og undervarme.
2. **Klargjør formen:** Smør den ildfaste formen med et tynt lag laktosefri margarin.
3. **Kutt eplene:** Skrell eplene, fjern kjernehuset og skjær fruktkjøttet i jevne terninger. Legg dem rett over i den smurte formen.
4. **Krydre fyllet:** Dryss 2 ss sukker og 2 ts kanel over eplene. Vend eplene godt rundt i formen slik at krydderet fordeler seg.
5. **Lag smuldredeigen:** Bland det glutenfrie melet, de glutenfrie havregrynene, sukkeret og en klype salt i den store bollen. Tilsett margarinen (gjærne i terninger). Bruk fingrene til å kna og smuldre margarinen inn i det tørre, helt til du får en grov, klumpete deig.
6. **Montering:** Dryss smuldredeigen jevnt utover eplene i formen. Ikke press deigen flat – den skal være luftig og klumpete for å bli skikkelig sprø.
7. **Steking:** Sett formen på risten midt i ovnen. Stek i **25–30 minutter**. Paien er ferdig når eplene bobler i kantene og lokket har fått en gyllenbrun farge.



Serveringstips

La paien stå og hvile på benken i **5–10 minutter** før servering.
(Kan serveres lun med **laktosefri vaniljesaus** eller **laktosefri vaniljeis**.)