

Smuldrepai med epler (plommer).

Utstyr:

- Vekt og bakebolle.
- Skjærefjøl, skreller og kniv.
- Ildfast form.

Ingredienser:

150 g	(glutenfritt) mel
100 g	(glutenfrie) havregryn
100 g	sukker
100 g	(laktosefritt) smør, mykt
2-4	epler eller plommer

Slik gjør du:

Sett ovnen på 200 grader.

Smør formen godt med litt (laktosefritt) smør.

Skrell og kutt opp epler i tynne båter, 6-8 båter på ett eple.

Hvis du lager med plommer, kan du dele plommene i fire. Husk å fjerne kjernene (plommesteinen)!

Fordel eplebåtene i formen.

Bland alle de tørre ingrediensene; (glutenfritt) mel, (glutenfrie) havregryn og sukker i en bolle.

Kutt smøret i terninger. Bland smøret inn i de tørre ingrediensene ved å bruke hendene. Kna godt!

Fordel smuldreblandingen over eplebåtene. Dryss på litt kanel på toppen.

Stek paien i ca 25 minutter.

Tips: Servør med litt (laktosefri) vaniljeis 😊

Elev 1: Finne kniv, skreller, skjærefjøl.

Finne epler, og skrelle eplene.

Finne ildfast form, og smøre den med litt smør.

Fylle vann i karaffel/mugge, og sette i kjøleskapet.

Hjelpe resten av gruppa med oppgavene.

Elev 2: Måle opp de tørre ingrediensene til paien (sukker, mel, havregryn), og ha i en bolle.

Måle opp smør til paien, og kutte i mindre terninger.

Smuldre smøret i de tørre ingrediensene, og fordel over de kuttete eplene.

Dryss på litt kanel, og sett paien på et brett eller rist midt i ovnen.

Hjelpe resten av gruppa.

Elev 3: Sette på ovnen (200 grader).

Kutte de skrellede eplene i båter (husk å fjerne kjernene). Fordel i den ildfaste formen.

Dekke bordet (tallerken, teskje og glass til alle på gruppa).

Gryteunderlag på bordet. Serveringsbestikk (stor skje til paien).

Hjelpe resten av gruppa.

Elev 4: Brette rene kluter og kjøkkenhåndklær.

Brette servietter og legge på hver tallerken.

Kaste epleskallet, feie gulvet og vaske av benken.

Skulle alt brukt utstyr i lunkent vann, og sette det på den ene siden av benken.

Hjelpe resten av gruppa.
