# Den naturligt glutenfria pajboken



Rebecca Petersson & Johan Drott

# Förord

*”Jag satte ihop denna boken eftersom jag älskar att baka och samtidigt såg ett behov av fler recept på nyttiga och glutenfria efterättspajer. Paj till efterrätt kan vara både gott och nyttigt, det gäller bara att tänka utanför ramarna av traditionell bakning och experimentera med nyttiga alternativ till raffinerat socker och vitt mjöl.”*

*- Rebecca Petersson*

Vad roligt att du har unnat dig själv denna bok med nio olika recept på naturligt glutenfria pajer. Jag hoppas att du kommer att få lika mycket glädje av denna bok som jag har haft i processen att göra den.

I boken delar jag med mig av några av mina absoluta favoritpajer tillsammans med några såser som jag tycker kompletterar pajerna.

Under tiden jag har jobbat med boken har det bakats mycket paj i vårt hem. Att ta fram nya recept kräver hängivenhet och att kunna ta misslyckanden med en klackspark och försöka igen. I denna bok har jag jobbat med ingredienser som jag aldrig tidigare använt när jag gjort paj vilket har varit spännande och jag hoppas att du kommer tycka detsamma.

Att leva och baka glutenfritt och utan raffinerat socker eller andra artificiella tillsatser behöver inte vara svårt och med denna boken hoppas jag kunna ge dig inspiration att prova något nytt. Det går att baka goda pajer utan raffinerat socker och vitt mjöl, det gäller bara att testa sin egen kreativitet och i retur kommer din kropp att tacka dig.

När jag och min sambo Johan började skriva ner idéer om vilka typer av pajer vi ville att boken skulle innehålla visste jag inte att några av de pajerna med mest utstickande ingredienser skulle bli några av mina absoluta favoriter. Genom att undvika ingredienser som jag vet att min kropp inte mår bra av och istället använda nyttigare alternativ har jag inte bara lyckats skapa nya recept som jag kan använda till bjudningar men jag kan även med gott samvete avnjuta en stor bit paj utan att känna några obehag efteråt. Det för mig är efterrätter när de är som bäst.

Hoppas det smakar!

**Rebecca**

*Mer inspiration hittar du på vår blogg [www.halsasomlivsstil.com](http://www.halsasomlivsstil.com)*

Den här boken och hela dess innehåll är skyddat av upphovsrätten. Det är inte tillåtet att på något sätt reproducera varken text eller bild utan skriftligt tillstånd av upphovsrättsinnehavarna. **© 2014, Rebecca Petersson & Johan Drott.** [www.halsasomlivsstil.com](http://www.halsasomlivsstil.com)




Vaniljsås













# Pajer


| | |
|---|---|
| Bärsmulpaj | sid 5 |
| Kefirpaj | sid 7 |
| Äpplepaj | sid 9 |
| Chokladmoussepaj | sid 11 |
| Pumpapaj | sid 15 |
| Äpplekaka med frangipane | sid 18 |
| Vaniljpaj med passionstäcke | sid 20 |
| Citronpaj | sid 23 |
| Tahinipaj | sid 25 |

# Bärsmulpaj

Smulpaj när det är som enklast (och godast). Dadelsirap kan vara något nytt i ditt skafferi, men det ger en härligt knäckig smak till smulpajen. Denna smulpaj är lika god till bär som till äpple eller päron. Smeten är farligt enkel att göra och det blir knappt ens något att diska upp efteråt. Perfekt!

## INGREDIENSER

- Ca 300 g blandade bär
- 75 g smör
- 2,5 dl mandelmjöl
- 2 dl riven kokos
- 1,5 msk dadelsirap
- 1,5 msk honung

# Bärsmulpaj

1. Smält smöret i en kastrull. Ta bort kastrullen från den varma plattan och tillsätt övriga ingredienser.
2. Rör samman smeten.
3. Häll bären i en 25 cm ugnssäker pajform och häll över smeten.
4. Grädda pajen i 20-25 minuter på 150 grader tills pajen fått en gyllenbrun färg.
5. Ta ut pajen och låt svalna en stund innan servering.

Servera till exempel tillsammans med Vanilj- och kardemummasås

# Kefirpaj

Denna paj ser kanske inte mycket ut för världen, och att använda kefir i en efterrättspaj kanske också låter konstigt. Men lita på mig när jag säger att den smakar underbart gott! Detta är en rolig paj som skiljer sig från det vanliga. Ett plus i kanten är att du dessutom har ytterligare en anledning till att börja göra din egen kefir.

## INGREDIENSER

Botten:

- 4,5 dl mandelmjöl
- 2 msk kokosmjöl
- 2 msk kokosolja
- 1 ägg
- En nypa salt

Fyllning :

- 50 gr smör
- 1,5 msk honung
- 1,5 msk dadelsirap
- 3 msk potatismjöl
- En nypa salt
- 3 ägg
- 2 krm vaniljpulver
- 1 – 1,25 dl kefir

# Kefirpaj

**Botten:**

1. Sätt ugnen på 200 grader. Mixa samman ingredienserna till pajbotten i en matberedare och tryck ut degen i en ugnssäker form.

**Fyllning:**

1. Vispa samman ett ägg, honung och dadelsirap med en elvisp till en jämn smet. Tillsätt sedan potatismjöl och salt, fortsätt vispa.
2. Tillsätt sedan ett ägg i taget under omrörning.
3. Tillsätt vaniljpulver och kefir, vispa till en jämn smet. Häll sedan smeten över pajbotten.
4. Grädda i 20 minuter i 200 grader. Stick med kniv i mitten och om kniven kommer ut ren så är pajen klar.
5. Låt svalna en stund innan servering.

Servera gärna med vispad grädde eller vispad kokosgrädde.

# Äpplepaj

Denna äpplepaj har en intensiv smak av äpple och kanel, såsom jag tycker att en äpplepaj bör smaka. I denna paj får du mycket äpple och ett tunt lager av krispig deg på toppen.

## INGREDIENSER

Deg:

- 3 dl mandelmjöl
- 0,5 tsk kanel
- 1 krm vanilj
- 1 msk fiberhusk
- 3 msk kokosolja
- 2 tsk honung
- 2 tsk dadelsirap
- 0,5 dl vatten
- En nypa salt

Fyllning:

- Ca 9–10 äpplen
- 4 msk ghee/smör
- 2 tesked kanel
- 1 tsk vaniljpulver
- 2 krm ingefära
- 1 msk honung
- 1 msk dadelsirap

# Äpplepaj

**Deg:**

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Mixa samman alla ingredienser till degen utom vatten i en matberedare.
3. När det har blandat sig ordentligt, tillsätter du vattnet och fortsätter mixa tills det formar sig till en boll. Lägg sedan degen i kylen en stund.

**Fyllning:**

1. Skala och skiva äpplena tunt.
2. Smält ghee/smör i en stor stekpanna och tillsätt kryddorna, rör om och låt det gotta till sig en liten stund. Tillsätt sedan honung och dadelsirap, rör om.
3. Tillsätt äppleskivorna och stek tills de är mjuka. Häll sedan äpplefyllningen i en pajform så det täcker botten
4. Ta ut degen ur kylen och kavla ut den på ett bakplåtspapper så den blir lika stor som pajformen. Lyft sedan över pajdegen och lägg som ett lock ovanpå fyllningen. Tryck till locket.
5. Grädda pajen i ugnen på 200 grader i 15-20 minuter tills pajen fått en gyllenbrun färg.

Servera gärna tillsammans med hemmagjord vaniljsås.

# Chokladmoussepaj

Denna chokladmoussepaj är helt fantastisk och verkligen någonting för chokladälskaren. Bli inte skrämd av de långa instruktionerna för den är inte så svår som den verkar. Chokladmoussen innebär vissa moment och det tar en liten stund, men den som väntar på något gott får också smaka på något riktigt gott!

## INGREDIENSER

Botten:

- 3 dl blandade blötlagda nötter (förslagsvis cashewnötter, pekannötter, valnötter)
- 1 dl dadlar * (fördelaktigen återfuktade, eller så kallade "soft")
- 0,5 msk kokosolja
- 1 msk varmt vatten.

Fyllning:

- 4 dl kokosmjölk
- 0,5 dl kokossocker
- 0,5 dl kakao
- 1 tsk vaniljpulver
- 1/2 krm salt
- 3 äggulor
- 2 msk tapiokapärlor + 2 msk kallt vatten
- 0,5 dl mörk choklad (minst 70%)

# Chokladmoussepaj

**Botten:**

1. (*Blötlägg dadlarna så de blir mjuka om du inte använder den återfuktade varianten)
   Sätt ugnen på 175 grader.

2. Mixa nötter, kokosolja och vatten i en matberedare tills det blir en slät massa som formar sig till en boll. Det tar cirka 5 minuter och det kan behövas att du vänder runt din matberedare för att det inte ska sätta sig runt kanterna.

3. Tillsätt dadlar och fortsätt mixa tills du har en slät massa som enkelt går att plocka upp ur matberedaren. Om smeten är för kletig så lägg in den i kylen en stund för då är den helt enkelt för varm och oljorna behöver stelna lite.

4. Kavla ut smeten på ett bakplåtspapper så den blir ett par centimeter större än pajformen.

5. Lyft över pajbotten med hjälp av bakplåtspappret och lägg i din pajform. Tryck till pajbotten i formen så det blir jämna kanter.
   Nagga pajbotten med en kniv eller gaffel och grädda i ugnen på 175 grader i ca 10 minuter. Låt pajbotten svalna helt.



**Fyllning:**

1. Förbered alla ingredienser till fyllningen genom att måtta och lägga i små skålar. På så vis underlättar du för dig själv när du sedan ska vispa ihop allt. Blanda tapiokapärlorna med det kalla vattnet och låt stå tills det är dags att använda den. Du kan behöva vispa ut pärlorna lite för att undvika klumpor. Det kommer även att lösa upp sig mer när du tillsätter det till smeten.

2. Häll kokosmjölken i en medelstor kastrull och tillsätt kokossocker, kakao (sikta ner kakaon genom en sil för att undvika klumpar), vaniljpulver och salt under tiden du vispar.

3. Ställ kastrullen på spisen och sätt plattan på låg till medel värme. Värm försiktigt upp chokladsmeten.

4. När chokladsmeten börjar ånga, inte koka eller bubbla, tillsätter du äggulorna en och en medan du fortsätter vispa.

5. Tillsätt tapiokablandningen långsamt, i en tunn stråle, medan du vispar.

6. Fortsätt vispa i 10-15 minuter på låg-medel värme. Tänk på att det inte ska börja bubbla, utan snarare vara på gränsen. Du kommer att märka att chokladsmeten börjar tjockna efter ett tag. När smeten är så tjock att du kan ta med en sked och låta smeten droppa av så är den tjock nog.



7. Häll smeten i den kalla pajbotten och ställ in i kyl eller frys. Om du ställer den i kylen så räkna med att den behöver stå i 6-8 timmar (förslagsvis görs den då dagen innan den ska serveras). Vill du inte vänta så länge kan du först kyla ner den en timme i kylen, ställ sedan in den i frysen i ett par timmar. Ställ sedan in pajen i kylen igen för att den ska mjukna igen en stund.

Servera gärna med en syrlig hallonsås med mynta.

# Pumpapaj

Hösten innebär pumpasäsong! Det finns många härliga pumpor, både ätbara och till dekoration. Till denna pumpapaj rekommenderar jag halloweenpumpa (Jättepumpa) eller butternutpumpa.

## INGREDIENSER

Botten:

- 3,25 dl mandelmjöl
- en nypa salt
- 1/4 tsk bikarbonat
- 0,5 dl kokosolja
- 1 msk lönnsirap
- 0,5 tsk vaniljpulver

Fyllning:

- 1 msk gelatinpulver + 1 msk kallt vatten
- 4,5 dl pumpapuré
- 3 ägg separerade + 1 msk kokossocker
- 1 dl mjölk, mandelmjölk eller kokosmjölk
- 3 msk lönnsirap
- 1 tsk kanel
- 1/2 tsk muskot
- 1/2 tsk ingefära
- 1/2 tsk salt

# Pumpapaj

**Halloweenpumpa:** Skär ut "handtaget" på pumpan och rensa ur kärnorna och trådarna. Kärnorna är goda att rosta efter ett dygns blötläggning. Gröp ur köttet med en sked tills du har tillräckligt med kött för att koka puré.

**Butternutpumpa:** Skala med en potatisskalare eller kniv. Dela på mitten och gröp ur kärnorna. Skär köttet i kuber.

**Pumpapuré:** För att göra pumpapuré så kokar du bara köttet i en kastrull tills det är mjukt och mixar sedan med stavmixer. Inga andra ingredienser.

**Botten:**

1. Sätt ugnen på 200 grader. Mixa samman ingredienserna till pajdegen i en matberedare. Om du inte använder mixer eller matberedare så måste du smälta kokosoljan innan du häller ner den i de torra ingredienserna. Grädda i 200 grader i 12 minuter. Låt pajbotten svalna helt.

**Fyllning:**

1. Låt gelatinet svälla i det kalla vattnet.
2. Häll lönnsirap, salt, kanel, muskot, ingefära, pumpa, äggulor och mjölk i en kastrull och vispa samman.



3. Ställ kastrullen på medelvärme. Tillsätt sedan gelatinet och fortsätt vispa tills det börjar puttra.

4. Häll den varma pumpasmeten i en skål och ställ in i kylen tills den stelnat, vilket tar ungefär 2-2,5 timmar. Den får inte stelna helt så låt den inte stå över natten.

5. När pumpasmeten stelnat ska du vispa äggvitorna tillsammans med kokossocker till ett hårt vitt skum. Vänd sedan ner pumpasmeten i det vita skummet. För att behålla luften i skummet ska du bara vända runt smeten, inte vispa. Gör en rörelse som om du ritar en åtta med en slickepott eller slev i smeten.

6. När smeten är jämnt blandad häller du den i pajskalet och ställer åter i kylen för att stelna några timmar, förslagsvis över natten.

Servera gärna med vispad grädde eller vispad kokosgrädde.

# Äpplekaka med frangipane

Denna vackra skapelse görs med fördel på fina svenska höstäpplen som är syrliga till smaken. Med frangipane så blir detta en blandning mellan äpplepaj och äpplekaka.

## INGREDIENSER

Botten:

- 4 äggvitor
- 1 tsk vaniljpulver
- 1 msk honung
- 4,5 dl kokosflingor
- 1,5 msk potatismjöl
- 0,5 dl smält kokosolja

Fyllning:

- 3 dl mandelmjöl
- 2 msk honung
- 100 gr smör
- 2 ägg
- 3-4 äpplen

# Äpplepaj med frangipane

**Botten:**

1. Sätt ugnen på 150 grader. Vispa sedan äggvitorna till ett vitt fast skum i en stor bunke. Tillsätt vaniljpulver och honung.
2. Blanda kokosflingor och potatismjöl i en annan bunke.
3. Häll ner kokosblandningen i äggblandningen och tillsätt kokosoljan. Vispa samman.
4. Tryck ut smeten i en smord pajform. Baka i 150 grader i 8 min.

**Fyllning:**

1. Vispa rumsvarmt smör och honung med elvisp.
2. Tillsätt ägg och mandelmjöl. Häll fyllningen i pajskalet.
3. Skär äpplen i klyftor och lägg ut i ett vackert mönster. Höj värmen till 175°C och grädda i ca 30 minuter.
4. Täck över med ett bakplåtspapper om den börjar få för mycket färg. Ta ut när den är gyllengul och fyllningen stelnat.

Servera med lite glass eller hemmagjord vaniljsås.

# Vaniljpaj med passionstäcke

Detta är en riktig solskenspaj! Underbar len vaniljfyllning med ett syrligt passionsfruktstäcke ovanpå. Den är vacker att se på och mycket lätt att göra.



## INGREDIENSER

Botten:

- 1,5 dl nötter (fördelaktigen pekannötter, valnötter eller cashewnötter)
- 2,5 dl mandelmjöl
- 1/2 tsk bikarbonat
- en nypa salt
- ¼ tsk kanel
- ¼ tsk muskot
- 1/2 tsk vanilj
- 3 msk kallt smör eller kokosolja
- 1 msk honung

Fyllning:

- 0,75 msk gelatin
- 1 msk vatten
- 4 dl kokosmjölk
- 2 msk honung
- 1 tsk vaniljpulver eller en vaniljstång
- 3 äggulor

# Vaniljpaj med passionstäcke

**Botten:**

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Mixa nötterna till ett grovt mjöl i en matberedare. Tillsätt övriga ingredienser och mixa tills det formar sig till en boll.
3. Tryck ut degen i en pajform med löstagbar botten. Grädda i ugnen i ca 10-15 minuter på 175 grader. Låt den svalna helt.

**Fyllning:**

1. Lägg gelatinet och låt svälla i vattnet.
2. Värm kokosmjölken med vanilj i en kastrull på medelvärme i ca 3 minuter.
3. Vispa samman äggulor och honung i en skål. Häll sedan den varma kokosmjölken långsamt långsamt över äggblandningen samtidigt som du fortsätter vispa.
4. Häll tillbaka blandningen i kastrullen och värm upp igen på medelvärme i ett par minuter. Tillsätt gelatinet och fortsätt hela tiden vispa. Låt kastrullen stå i 5 minuter på medelvärme under omrörning.
5. Ta kastrullen från plattan och låt fyllningen svalna innan du häller den över pajbotten. Ställ in pajen i kylen i ca 3-4 timmar tills den stelnat helt.

## INGREDIENSER

Passionstäcke:

- 10 passionsfrukter
- 1 tsk citronsaft
- 1 tsk kokossocker
- 0,75 tsk gelatin
- 0,75 msk kallt vatten

**Passionstäcke:**

1. När pajen har stelnat är det dags för passionstäcket. Sväll gelatinet på samma sätt som tidigare.
2. Dela och gröp ur passionsfrukterna. Sila bort kärnorna från juicen. Du ska få ut ca 1 dl juice.
3. Värm sedan upp juicen på låg värme och tillsätt citronsaft och kokossocker. Vispa ihop.
4. Tillsätt gelatinet i juicen och rör om. Låt det svalna en stund.
5. Häll över vaniljpajen och vänd runt pajen så att det blir ett jämnt och fint täcke över hela pajen.
6. Låt stå ca 1 timme eller tills gelatinet stelnat. Servera.

# Citronpaj

Citronpaj är en klassiker bland pajer. Här bjuder jag på min variant av denna klassiker. En syrlig avslutning på en middag som brukar falla vuxna i smaken.

## INGREDIENSER

Botten:

- 0,5 dl potatismjöl
- 0,5 dl rismjöl
- 1 dl kokosmjöl
- 1/4 tsk salt
- 0,75 dl vatten
- 0,5 dl kokosolja
- 2 msk honung
- 1 banan
- 1 tsk vaniljpulver

Fyllning:

- 1 msk kokossocker
- 2 msk honung
- 150 g smör eller 1,5 dl ghee/kokosolja
- rivet skal och pressad saft från 2 citroner (ca 1 dl saft)
- 2 ägg
- 2 äggulor

# Citronpaj

**Botten:**

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Mixa samman alla ingredienser till pajbotten i en matberedare.
3. Kavla ut pajdegen tunt mellan två bakplåtspapper. Lyft sedan över till pajformen och baka i 175 grader i 20-25 minuter.
4. Låt svalna innan du häller i fyllningen.

**Fyllning:**

1. Blanda alla ingredienser till fyllningen i en kastrull.
2. Låt den sakta sjuda upp på låg-medelvärme under vispning tills krämen är tjock och luftig.
3. Kyl den snabbt under vispning (i kallt vatten i diskhon) och häll den kall i pajskalet.
4. Låt stå i kylen ett par timmar tills fyllningen stelnat.

Servera gärna med vispad grädde eller kokosgrädde.

# Tahinipaj

Det finns ett ordspråk som säger att man sparar det bästa till sist. I denna bok är detta inget undantag. Tahini ger en nötig smak lik jordnöt, men passar nötallergikern. Men denna går knappt att beskriva hur god den är, du måste helt enkelt prova!

## INGREDIENSER

Botten:

- 0,5 msk fiberhusk
- 2 dl kokosflingor
- 1 dl kokosmjöl
- en nypa salt
- 0,5 tsk vaniljpulver
- 2 tsk honung
- 0,5 dl kokosolja
- 1,5 dl vatten

Fyllning:

- 4 dl tahini
- 1,5 dl kokosolja
- 5 msk lönnsirap
- 3 msk honung
- en nypa salt

# Tahinipaj

**Botten:**

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Mixa alla torra ingredienser i en matberedare och tillsätt sedan de blöta ingredienser och mixa till en jämn smet.
3. Låt vila i 5 min innan du trycker ut den i pajformen. Smeten är lite grynig, men se bara till att det inte blir några hål.
4. Nagga botten med en gaffel och baka sedan i 15-20 min i 175 grader.
5. Låt svalna.

**Fyllning:**

1. Mixa eller vispa samman samtliga ingredienser tills den är helt slät.
2. Häll fyllningen i det kalla pajskalet och ställ i kylen i minst 3 timmar tills den stelnat helt.

   Serveras gärna med hemmagjord chokladsås.

# Såser


Hallonsås med mynta sid 28

Vanilj och kardemummasås sid 30

Klassisk vaniljsås sid 32

Chokladsås sid 34

# Hallonsås med mynta



## INGREDIENSER

- 250 gr frysta eller färska hallon
- 1 msk citronjuice
- En näve myntablad

# Hallonsås med mynta

1. Häll hallonen i en kastrull och låt de småkoka tills alla bären har kokt sönder. Tillsätt sedan citronjuice och myntablad. Låt det småkoka 5 minuter till.

2. Ta kastrullen från värmen och mixa såsen med en stavmixer. Serveras varm eller kall.

# Vanilj och kardemummasås

## INGREDIENSER

- 2,5 dl kokosmjölk (använd främst grädden)
- 2 äggulor
- 1 krm vaniljpulver
- 1 krm kardemumma

# Vanilj och kardemummasås

1. Värm kokosmjölken på låg värme i en kastrull och tillsätt övriga ingredienser. Höj till medelvärme och låt såsen puttra under omrörning i ca 10 minuter.

2. Ställ in såsen i kylen och låt svalna i ett par timmar. Såsen kommer att fortsätta tjockna i kylen. Alternativt ställ in såsen i frysen och rör om då och då om du inte har tid eller tålamod att vänta.

# Klassisk vaniljsås



## INGREDIENSER

- 1 st vaniljstång eller 1 tsk vaniljpulver
- 2 dl mjölk
- 3 dl vispgrädde
- 2 st äggulor
- 1 msk honung
- 2 tsk potatismjöl eller tapiokamjöl

# Klassisk vaniljsås

1. Skär upp vaniljstången på längden och skrapa ner fröna i en kastrull. Lägg i vaniljstången. Tillsätt sedan mjölk och 1 dl grädde, låt det koka upp på medelvärme.
2. Dra kastrullen från plattan och låt svalna i 10-15 min. Ta upp vaniljstången.
3. Vispa ner äggulor, honung och potatismjöl.
4. Ställ tillbaka kastrullen på plattan och värm upp såsen på medelvärme under omrörning tills den börjar tjockna.
5. Häll upp såsen i en skål och vispa den kall.
6. Vispa resten av grädden och rör ner den i den kalla vaniljsåsen.

# Chokladsås

## INGREDIENSER

- 2 msk lönnsirap eller honung
- 1 dl vatten
- 0,5 dl smält kokosolja
- 1/2 tsk vanilj
- 0,75 – 1dl kakao

# Chokladsås

1. Mixa alla ingredienser, alternativt vispa ihop. Om du använder honung måste du se till att den löser upp sig ordentligt i såsen. Ett tips är att värma upp den något om det klumpar sig. Såsen är i detta stadie rätt rinnig.

2. Ställ in såsen i kylen i ca 1 timme och låt den tjockna. För den som vill ha en gräddigare chokladsås så går det utmärkt att byta ut vattnet mot kokosmjölk eller grädde.