

## פאי פירות

### מרכיבים לבסיס הפאי:

- רבע כוס שקדים טחונים.
- חצי כוס קמח שיפון.
- חצי כוס קמח כוסמין.
- 1/3 כפית סודה לשתייה.
- 1 כף אגבה.
- 1-2 כפות שמן קנולה.
- 2 כפות רסק תפוחי עץ ללא סוכר – להוסיף לקבלת בצק דביק.
- ריבת פירות יער/ שזיף/משמש ללא סוכר – למילוי.
- 3 כפות חמוציות-למילוי.
- 50 גרם אגוזי מלך- למילוי.

### אופן ההכנה:

ללוש ולהוסיף קצת קמח כדי שלא יהיה דביק – זהו הבסיס לפאי.  
להוסיף חמוציות ושכבת רסק תפוחי עץ/ ריבה+ אגוזי מלך ולאפות יחד עם הבסיס.

**אינדקס גליקמי נמוך.**