



## Smuldrepai med plommer og lønnesirup

### Ingredienser

8 store, blå plommer  
2 ss lønnesirup (se tips)

### Smuldredeig:

50 g hvetemel  
50 g havregryn  
50 g brunt sukker  
50 g smør  
0,5 ts kanel  
25 g mandelflak

### Til å dryppe over:

2 ss lønnesirup



### Fremgangsmåte

Del opp plommene i store biter (husk å fjerne stenene). Legg dem i en ildfast form. Drypp over lønnesirup.

Stek plommene midt i ovnen ved 200°C i 10 min. Ta formen ut av ovnen.

Smuldre sammen mel, havregryn, brunt sukker, smør og kanel til smuldredeigen (gjøres raskt i food processor). Bland inn mandelflak. Smuldre deigen over plommene. Drypp over litt mer lønnesirup.

Stek videre midt i ovnen ved 200°C i ca 15 minutter, til deigen har fått gyllen overflate.

### Tips

Lønnesirup ("maple syrup") fås kjøpt på flaske i de fleste velassorterte matvarebutikker.

Serveres nystekt og lunken, gjerne med tykk, luftig vaniljekrem (kaldrørt vaniljekakefyll som piskes sammen med melk).

Se også "Pecan Plum Crumble".

© 2004 - 2025: Det søte liv. [Med alle rettigheter.](#)

---

**Source URL:** <http://dev.detsoteliv.no/oppskrift/smuldrepai-med-plommer-og-lonnesirup>