

Äppelscones

ÄPPELSCONES

Ger 4-6 st scones

TILLAGNINGSTID:

30 minuter

1 st	äpple
1 st	ägg
1 msk	honung
2 msk	smält ghee
2,5 dl	mandelmjöl
0,5 dl	tapiokastärkelse
0,5 dl	kokosmjöl
1 tsk	kanel
1 tsk	mald kardemumma
0,5 tsk	äka vaniljpulver
2 tsk	bakpulver
1 nypa	himalayasalt

HUSGERÅD

Rivjärn
Kastrull
Bunke
Elvisp
Måttats

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg och mandel.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Äppelscones

Äppelscones

Den ljuvliga smaken av kanel, kardemumma och vanilj gör dessa Äppelscones magiska!

Nybakade scones

Att få njuta av nybakade härliga scones tillsammans med en god kopp kaffe eller te är något man verkligen kan längta efter.

Baka och njut du också av underbara Äppelscones!

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Riv äpplet grovt på ett rivjärn
- Smält [ghee](#)
- Knäck ägget i en bunke och tillsätt [honungen](#)
- Vispa vitt och pösigt med en elvisp
- Tillsätt ditt smälta ghee och vispa lite till
- Mät upp [mandelmjöl](#), [tapiokastärkelse](#), [kokosmjöl](#), [kanel](#), [mald kardemumma](#), [äkta vaniljpulver](#), bakpulver och himalayasalt i en skål och rör samman
- Tillsätt blandningen i äggsmeten och vispa samman
- Tillsätt det rivna äpplet och vispa lite till, tills allt blandat sig
- Du har nu en relativa kladdig deg
- Ta fram en plåt och lägg på ett bakplåtspapper
- Forma degen till 4 – 6 stycken runda bollar och lägg på plåten med bakplåtspapper
- Tryck till varje boll lite försiktigt, sconesen kommer behålla ungefär samma form när de gräddats
- Grädda i ugnen i 20 minuter tills dina Äppelscones börjar få fin färg

Ta ut och njut av nybakade scones!

Äppelscones



Fler recept

Testa gärna [vårt recept på Morotsscones](#) också, även de underbart goda!

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboksförfattare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
