

Äpplekaksbollar

ÄPPLEKAKSBOLLAR

Ger 12 bollar

12 st färska dadlar

2,5 dl (50 g) torkade äppeltärningar

1 msk kanel

1 tsk mald kardemumma

0,5 tsk äkta vaniljpulver

1 msk smält kokosolja

Efter tycke & smak finhackad rostad mandel

Vid AIP, uteslut hackad mandel och kardemumma (kan också vara bra att tänka på mängden vaniljpulver och torkad fru

HUSGERÅD

Måttsats

Kniv

Stekpanna

Kastrull

Matberedare

Glasburk

Äpplekaksbollar

Äpplekaksbollar

Så här gör du

- Torr rosta den finhackade mandeln tills den blir lätt gyllene brun i en stekpanna
- Häll upp mandeln på en tallrik och låt den svalna
- Smält kokosolja
- Kärna ur dadlarna
- Lägg dadlarna i en matberedare med knivblad
- Mät upp torkade äppeltärningar, kanel, mald kardemumma, äkta vaniljpulver och den smälta kokosoljan och häll ner tillsammans med dadlarna

Äpplekaksbollar1 Unknown

- Mixa till en kladdig deg

Äpplekaksbollar2 Unknown

- Rulla till fina bollar
- Rulla bollarna i mandeln

Äpplekaksbollar3 Unknown

- Förvara dina Äpplekaksbollar i en lufttät burk i kylan eller i frysen
- Ät och Njut!

Äpplekaksbollar4 Unknown

Här hittar du även en video på receptet, klicka dig in till [vår YouTube](#) och titta på videon!

Låt dig inspireras av andra goda recept med Äpple här [Under vårt tak](#) och [Paleoskafferiet](#).

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



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare 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.