

Blåbärsscones med citron och kardemumma

BLÅBÄRSSCONES

Ger 6 bitar

BAKTID:

35 minuter

125 g blåbär

1 st ägg

1 msk lönnsirap alt. honung

2 msk smält ghee

1 msk pressad citron

1 tsk zest från citron

2,5 dl jordmandelmjöl alt. mandelmjöl

0,5 dl tapiokamjöl

0,5 dl kokosmjöl

2 tsk bakpulver

1 tsk mald kardemumma

0,5 tsk äkta vaniljpulver

1 nypa havssalt

HUSGERÅD

Kastrull

Bunke

Elvisp

Zestjärn

Citruspress

Måttsats

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg och mandel (om man väljer mandelmjöl istället för jordmandelmjöl).

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

Blåbärsscones med citron och kardemumma

Blåbärsscones med citron och kardemumma

Med den härliga smaken av blåbär, citron och kardemumma blir dessa ljuvliga scones snabbt en favorit!

Blåbär

Tänk lyckan när man hittar ett riktigt bra blåbärsställe!

Detta för iallafall våra tankar till barndomen och besöken i blåbärsskogen på jakt efter blåbär. Oftast blev det kanske inte så mycket blåbär att ta med hem men färgen runt munnen skvallrade om vart detta goda bär tagit vägen.

Ja, att äta detta lilla bär precis som det är är ju fantastiskt. Det finns också så mycket gott man kan göra med blåbär och vi tipsar gärna om goda recept här från Paleoskafferiet som:

- [Blåbärssmoothie](#)
- [Smulpaj med blåbär](#)
- [Blåbärspannkaka](#)



Jordmandelmjöl

I vårt recept på Blåbärsscones har vi valt att använda oss av [jordmandelmjöl](#). Jordmandelmjöl kan även kallas för Tigernötsmjöl och är ett helt glutenfritt mjöl.

Namnet till trots så är jordmandel ingen nöt utan knölen på en rot. Jordmandelmjöl är perfekt för alla som är nötallergiker och går utmärkt att ersätta mandelmjöl med i de flesta recept rakt av.

Detta förenklar och underlättar i massor för dig som är allergisk mot nötter eller har nötallergiker i din närhet, ta bara receptet du är nyfiken på som i vanliga fall innehåller mandelmjöl och ersätt med jordmandelmjöl.

Blåbärsscones med citron och kardemumma

Gör gärna ett besök på vår blogg och läs mer om [Jordmandelmjöl](#).

Nybakade scones

Att få njuta av nybakade scones då och då är också något som väcker minnen och längtan. Att blanda ner lite blåbär i sina scones, ja, det blir magiskt!

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Smält ghee
- Knäck ägget i en bunke och tillsätt lönnsirap
- Vispa vitt och pösigt med en elvisp
- Riv zest från citronen och pressa saften
- Tillsätt zest, pressad citron och smält ghee och vispa lite till
- Mät upp jordmandelmjöl, tapiokamjöl, kokosmjöl, bakpulver, mald kardemumma, äkta vaniljpulver och salt i en skål och rör samman
- Tillsätt blandningen i äggsmeten och vispa ihop
- Vänd ner och knåda in blåbären i degen försiktigt
- Ta fram en plåt och lägg på ett bakplåtspapper
- Forma degen till en boll och lägg på plåten med bakplåtspapper
- Tryck till bollen och forma till en oval eller rund stor scones/kaka.

Tips! Du kan också välja att göra flera små scones (4-6 st) om du önskar. Sconesen kommer behålla ungefär samma form när de gräddats.

- Grädda i mitt i ugnen i 20-25 minuter tills Blåbärssconsen börjar få fin färg
- Ta ut från ugnen och låt svalna något innan du skär den i bitar

Ät och njut!



Blåbärsscones med citron och kardemumma

Baka glutenfritt

Här i Paleoskafferiet är alla recept helt naturligt fria från gluten, mejerier och vitt socker och vi kan varmt rekommendera följande härliga recept på bröd:

- [Pumpabröd](#)
- [Morotsbröd i långpanna](#)
- [Paleofocaccia](#)

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, 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.
