

# Chiasemla

## CHIASEMLA

Ger 4 semlor

## TILLAGNINGSTID:

20 minuter\*

## CHIAPUDDING

2 dl kokosmjölk

2 msk chiafrön

1 tsk mald kardemumma

## MANDELMASSA

2 dl mandelmjöl

2 msk kokossocker

1 msk mandelmjök\*\*

2 dl kokosgrädde

## HUSGERÅD

Måttsats

alt. Stavmixer

Bunke

Elvisp

alt. Ballongvisp

\*Tiden för förberedelsen av chiapuddingen är inte inräknad.

\*\*Du kan byta ut mandelmjölken mot vatten om du önskar.

Allergiinformation: Receptet innehåller chiafrön och mandel.

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

# Chiasemla

## Chiasemla

Att få njuta av en god semla till kaffet är ljuvligt gott!

En spännande variant på semlor är denna Chiasemla. En snabb och god favorit!

### Så här gör du

- Förbered Chiapuddingen och låt den stå i kylskåpet över natten ELLER mixa den snabbt med en [stavmixer](#) och låt den stå 1 timme i kylan.
- Rör ihop mandelmjöl, kokossocker och lite mandelmjök till en fin mandelmassa
- Vispa [kokosgrädden](#) luftig
- Montera chiasemlan i en skål eller i ett glas
- Tryck ut mandelmassan i ett lager på botten, bred ut nästa lager med chiapuddingen och klicka lite av den vispade kokosgrädden på toppen
- Strö över lite mald kardemumma
- Ät och njut tillsammans med en god kopp kaffe eller te!

Vill du ta del av fler goda Semlor som är helt fria från gluten, mejeriprodukter och vitt socker så kolla in vårt recept på [Paleo Semlor!](#)

Paleo så gott och så enkelt!

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.

---