

Hallon och kokosgrottor

HALLON OCH KOKOSGROTTOR

Receptet är för ca 16 kakor

1 st ägg

3 msk kokossocker

1 msk kokosmjölk

1 msk vatten

1 msk kokosolja

3 dl mandelmjöl

3 msk kokosmjöl

1 dl riven kokos

1 tsk bakpulver

2 krm äkta vaniljpulver

1 sats bärsylt

HUSGERÅD

Måttats

Kastrull

Bunke

Elvisp

Hallon och kokosgrottor

Hallon och kokosgrottor

Så här gör du

- Koka en sats med Supersnabba bärsylten på hallon (länk till [Bärsylten finns här](#))
- Sätt ugnen på 175 grader
- Smält kokosoljan
- Knäck ägget i en bunke och tillsätt kokossockret
- Vispa pösigt
- Tillsätt kokosmjölk, vatten och den smälta kokosoljan
- Vispa lite till
- Blanda samman de torra ingredienserna och häll ner i smeten
- Vispa samman till en deg
- Lägg ett bakplåtspapper på en plåt
- Rulla degen till bollar
- Tryck hål med fingret i bollen
- Fyll hålet med Bärsylten på hallon
- Grädda i övre delen av ugnen i 15 minuter tills kakorna fått fin färg
- Ta ut och låt svalna på ett galler

Hallon och kokosgrottor 1

Ät och Njut direkt av dina Hallon och kokosgrottor! De som blir över förvarar du i en plåtburk.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se \[shoppingcarticon\]](#)