

Kaffelängd med äpple och kanel

KAFFELÄNGD		
Receptet är för 1 längd		
DEGEN		
6 st	ägg	
0,5 dl	kokosmjöl	
4 msk	psyllium-/fiberhusk	
1,5 dl	kokosolja	
3 msk	honung	
2 tsk	bakpulver	
1 tsk	nystött kardemumma	
FYLLNING		
2 st	äpple	
Efter tycke & smak kanel		
Efter tycke & smak kokossocker		
PENSLING/DEKORATION		
1 st	ägg	
Efter tycke & smak mandelflan		
HUSGERÅD		
Måttats		
Kastrull		
Bunke		
Elvisp		
Kavel		
Skalkniv		
Rivjärn		
Sax		
Pensel		

Kaffelängd med äpple och kanel

Kaffelängd med äpple och kanel

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Smält kokosoljan
- Vispa ägg och honung vitt och pösigt i en bunke
- Rör ner den smälta kokosoljan
- Blanda de torra ingredienserna och vänd ner i smeten, blanda väl
- Låt stå och svälla i 5 minuter
- Klicka ut smeten på ett bakplåtspapper och kavla försiktigt ut smeten genom att först lägga ett nytt bakplåtspapper över smeten
- Avlägsna försiktigt de översta bakplåtspappret
- Skala och riv äpplena och strö över degen
- Strö kanel och lite kokossocker över äpplena
- Vik med hjälp av bakplåtspappret en liten bit i taget till en längd
- Avsluta rullningen med att vända skarven ner mot bakplåtspappret och dra över till en plåt
- Klipp några snitt på längden
- Pensla längden med uppvispat ägg och strö över lite mandelflan
- Grädda i ca 20 minuter till längden blir gyllene brun

[Kaffelängd 1](#) of type unknown

[Kaffelängd 2](#) of type unknown

Ät och Njut av härlig kaffelängd med äpple och kanel till helgens fika. Kaffelängden går utmärkt att frysa.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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