

# Kanelbullekaka med äpple

## KANELBULLEKAKA MED ÄPPLE

Ger ca 12 bitar

### BAKTID:

60 minuter

### FYLLNING

4 st äpplen

1 msk mald kanel

1 msk lönnsirap alt. kokossocker

ghee

### DEG

6 st ägg

3 msk lönnsirap alt. kokossocker

0,5 dl kokosmjölk

1 dl smält ghee

1,5 dl kokosmjöl

0,5 dl tapiokamjöl

2 msk psyllium

2 tsk bakpulver

2 tsk nystött kardemumma

### TOPPING

1 st uppvispat ägg

hasselnötter, kan uteslutas vid allergi

### HUSGERÅD

Skalkniv

Stekpanna

Kastrull

Elvisp

Måttsats

# Kanelbullekaka med äpple

Bunke

Kavel

Kniv

Ugnsform

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg, psyllium och hasselnöt (hasselnötterna fungerar som topping i receptet och kan därmed uteslutas).

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för [Bodystore](#), [Hemköp](#) och [Bagaren & Kocken](#).

# Kanelbullekaka med äpple

## Kanelbullekaka med äpple

Det bästa från två världar, kanelbulle och äpple! Kombinera dessa två och du får en ljuvlig Kanelbullekaka med äpple att avnjuta till ditt fika!

Toppad med hasselnötter blir den inte mindre oemotståndlig. Att den dessutom är helt naturligt fri från gluten, mejerier och vitt socker, ja lyckan är gjord!

Baka och njut av denna härliga Kanelbullekaka med äpple!

### Så här gör du

#### Fyllning:

- Skala, kärna ur och dela/hacka äpplena i små bitar
- Bryn äppelbitarna i en stekpanna tillsammans med ghee tills de mjuknat något
- Tillsätt kanel och lönnsirap och rör ihop så det blandar sig
- Dra bort från spisen och låt svalna

#### Deg:

- Sätt ugnen på 200 grader
- Smält ghee
- Vispa ägg och lönnsirap pösigt i en bunke
- Tillsätt kokosmjölk och smält ghee
- Vispa ihop snabbt
- Blanda samman de torra ingredienserna i en skål
- Vispa ner i äggsmeten till en kladdig deg
- Låt degen ”svälla” i 5 minuter (om degen känns ”rinning” efter 5 minuter tillsätt lite extra kokosmjöl)

#### Utkavling:

- Forma degen till en boll och lägg på ett bakplåtspapper
- Lägg ytterligare ett bakplåtspapper över degen och kavla ut degen mellan bakplåtspappren till en rektangel på ca 40×30 cm
- Dra försiktigt bort de övre bakplåtspappret
- Bred äppelfyllningen över degen i ett jämnt lager
- Rulla ihop degen med hjälp av bakplåtspappret till en rulle

# Kanelbullekaka med äpple



- Skär rullen i ca 3 cm breda bitar

## Montering:

- Fördela bullbitarna i en ugnform med bakplåtspapper, sida vid sida



- Vispa upp ett ägg och pensla över bullkakan
- Hacka hasselnötter grovt och strö över

# Kanelbullekaka med äpple



- Grädda mitt i ugnen i 30-35 minuter tills kakan börjar få färg och inte känns degig i mitten, använd en provsticka
- Ta ut och låt svalna på galler

Skär eller bryt din Kanelbullekaka med äpple i bitar och avnjut till ditt fika!



## Mer gott till fikat

Vill du baka och njuta av fler härliga kakor till dit fika kan vi varmt rekommendera:



# Kanelbullekaka med äpple

- [Spröda kardemummakakor](#)
- [Saftig chokladkaka med mandelkross](#)
- [Saffransrutor med kardemumma och pistagenötter](#)

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.

---