

Kardemummamuffins

KARDEMUMMAMUFFINS

Receptet är för 15 muffins

4 st	ägg
4 msk	kokossocker
1,5 dl	kokosolja
3 dl	mandelmjöl
1,5 tsk	bakpulver
1 krm	äkta vaniljpulver
1 msk	hel kardemumma
225 gram	hallon

Efter tycke & smak mandel

Hackad mandel till dekoration.

HUSGERÅD

Måttsats

Bunke

Elvisp

Kastrull

Mortel

Muffinsform

Provsticka

Enligt Livsmedelsverket bör man koka importerade frysta hallon en minut innan de äts.

Kardemummamuffins

Kardemummamuffins

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Vispa ägg och kokossocker pösigt
- Smält kokosoljan
- Använd en mortel till att stötta kardemumman
- Blanda ner den nystötta kardemumman i den varma kokosoljan
- Vispa ner kokosoljan med kardemumman i äggsmeten
- Blanda de övriga torra ingredienserna och rör ner i smeten
- Sätt ut muffinsformar i en muffinsplåt eller på en vanligt plåt
- Fördela smeten i formarna
- Tryck ner hallon i varje muffins
- Hacka mandel och strö över muffinsen
- Grädda i ugnen i 12-15 minuter tills muffinsen har fått fin färg och känns torra när du testar med provstickan

[Kardemummamuffinsⁿ¹](#)

[Kardemummamuffinsⁿ²](#)

Ät och njut av nybakad Kardemummamuffins till en värmande kopp kaffe eller te.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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