

Mjuk äppelkaka med smak av kardemumma och kanel

MJUK ÄPPELKAKA

6 st ägg

3 msk honung

1,25 dl smält kokosolja

1,25 dl kokosmjöl

0,5 tsk äkta vaniljpulver

1 tsk nystött kardemumma

1 tsk mald kardemumma

1 tsk bakpulver

1 st stort äpple

Efter tycke & smak kanel

Efter tycke & smak kokossocker

Efter tycke & smak hyvlad mandel*

HUSGERÅD

Kastrull

Elvisp

Bunke

Springform

Skalkniv

Mjuk äppelkaka med smak av kardemumma och kanel

Mjuk Äppelkaka

Så här gör du:

- Sätt ugnen på 175 grader
- Smält [kokosolja](#)
- Vispa ägg och [honung](#) vitt och pösigt i en [bunke](#)
- Tillsätt den smälta kokosoljan
- Blanda samman de övriga ingredienserna
- Häll ner i äggblandningen och vipa ihop till en smet

[Annonser till kokböcker Paleo](#)

- Smörj en [springform](#) (vi använder en form som är c:a 23 cm i diameter) med kokosolja
- Häll/klicka ner smeten och jämna till den
- Skala, kärna ur och dela äpplet i klyftor (eller riv grovt på ett [rivjärn](#))
- Tryck ner klyftorna lite lätt i smeten
- Strö [kanel](#), [kokossocker](#) och hyvlad mandel över kakan
- Grädda i 30-35 minuter mitt i ugnen
- Kakan är klar när provstickan känns torr

Ät och njut kakan ljummen eller kall, kanske tillsammans med lite vispad kokosgrädde smaksatt med [äkta vaniljpulver](#).

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)