

Morotsscones

MOROTSSCONES

Ger 4 scones

TILLAGNINGSTID:

30 minuter

1 dl	finriven morot
1 st	ägg
1 msk	honung
2 msk	smält ghee (klarifierat smör)
2,5 dl	mandelmjöl
0,5 dl	tapiocastärkelse
0,5 dl	kokosmjöl
1 tsk	kanel
1 tsk	mald ingefära
1 tsk	bakpulver
0,5 tsk	himalayasalt

TIPS!

Förbered din deg och lägg i kylen kvällen innan du vill ha nybakade Morotsscones till frukost. Då går det snabbt och lätt!

HUSGERÅD

Skalkniv
Rivjärn
Måttats
Kastrull
Bunke
Elvisp
Pensel
Kniv

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg och mandel.

Morotsscones

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Morotsscones

Morotsscones

Baka dessa ljuvliga Morotsscones och bjud in till ett afternoon tea på Paleovis! Servera med härligt [Fikonsmör](#) eller bara lite ghee med himalayasalt som sakta får smälta av värmen från brödet, så ljuvligt!

Du kan även koka några olika sorters [Bärsylt](#) och ha på din scones för äkta afternoon tea känsla.

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Skala och finriv moroten
- Smält [ghee](#)
- Knäck ägget i en bunke och tillsätt honungen
- Vispa vitt och pösigt med elvispen
- Tillsätt ditt smälta ghee och vispa lite till
- Mät upp mandelmjöl, [tapiocastärkelse](#), kokosmjöl, kanel, mald ingefära, bakpulver och himalayasalt i en skål och rör samman
- Tillsätt blandningen i äggsmeten och vispa samman
- Tillsätt den rivna moroten och vispa lite till, tills allt blandat sig
- Du har nu en relativa kladdig deg som du med handkraft får forma till en boll
- Ta fram en plåt och lägg på ett bakplåtspapper
- Lägg degbollen mitt på plåten och tryck försiktig ut till en cirkel på ca 20 cm i diameter, forma med händerna
- Pensla brödet med lite ghee
- Skär ett kryss över brödet så du får 4 lika stora bitar
- Nagga med en gaffel
- Grädda i ugnen i 20 minuter tills din Morotsscones fått fin färg
- Ta ut, bryt isär och ät medan de fortfarande är varma. Så gott!!

Sätt på en härlig [kanna med te](#) och Njut!

Morotsscones



Paleo så gott och så enkelt!

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, kokboksförfattare 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.
