

Paleo Semlor

SEMLEBULLAR

För 6-8 stycken	
6 st	ägg
3 msk	kokossocker
0,5 dl	kokosmjölk
1 dl	kokosmjöl
1 dl	kokosolja
2 tsk	bakpulver
2 tsk	nystött kardemumma
4 msk	fiberhusk

MANDELMASSA

1,5 dl	mandel
2 msk	honung
(alt. 2 msk	kokossocker)
Efter tycke och smak	vatten

VID SERVERING

kokosgrädde
äka vaniljpulver

HUSGERÅD

Måttats
Kastrull
Bunke
Elvisp
Matberedare
Kniv

Paleo Semlor

Paleo semlor

Vi älskar semlor och våra Paleo semlor är en underbar variant på den klassiska semlan men då helt utan gluten, mejerier och vitt socker.

Enkelt, gott och helt fantastiskt!

Så här gör du

Semlebullar

- Sätt ugnen på 175 grader
- Smält [kokosolja](#)
- Vispa ägg och [kokossocker](#) pösigt i en bunke
- Rör ner den smälta kokosoljan och [kokosmjölken](#)
- Blanda de torra ingredienserna och vänd ner i smeten, blanda väl
- Låt stå och svälla i 5 minuter
- Rulla degen till släta bullar och lägg på en plåt med bakplåtspapper
- Grädda i ugnen i 25 minuter
- Ta ut semlebullarna och låt de svalna på ett galler

Mandelmassa

- Skålla [mandeln](#)
- Mixa mandeln och [honung](#) (alt. kokossocker) i en [matberedare](#) med knivinsats till en massa
- Tillsätt eventuellt lite vatten och mixa ytterligare till önskad konsistens.

Vid servering

- Skär av toppen på Semlebullen och gröp ut ett litet hål
- Blanda mandelmassan med lite av det urgröpta och lite kokosmjölk
- Fyll semlorna och klicka på vispad [kokosgrädde](#) smaksatt med lite [äka vaniljpulver](#)
- På med hatten

Nu kan du njuta av underbara Paleo semlor!

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.