

Paleolussekatter

LUSSEKATTER

Receptet är till ca 12-15 st

6 st ägg

3 msk kokossocker

0,5 dl kokosmjölk

1 dl kokosmjöl

1 dl kokosolja

1-2 tsk nystött kardemumma

2 tsk bakpulver

4 msk fiberhusk

(0,5 g saffran)

PENSLING/DEKORATION

1 st ägg

Efter tycke & smak russin

HUSGERÅD

Måttats

Kastrull

Bunke

Elvisp

Paleolussekatter

Paleolussekatter

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Smält kokosoljan
- Vispa ägg och kokossocker pösigt i en bunke
- Tillsätt kokosmjölken och den smälta kokosoljan

Köp kokosolja

- Blanda de torra ingredienserna och vispa ner dessa i bunken
- Vispa samman till en deg
- Låt svälla ca 5 minuter (man kan behöva tillsätta lite extra kokosmjöl, degen ska inte vara ”rinnig”)
- Rulla och forma till lussekatter och lägg på en plåt med bakplåtspapper
- Vispa upp ägget och pensla på lussekatterna
- Dekorera med russin
- Grädda i ugnen i ca 20 minuter till lussekatterna fått fin färg

Paleolussekatter

Ät och njut av goda Paleolussekatter tillsammans med nära och kära i väntan på [julen](#).

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.