

Paleopepparkakor

PALEOPEPPARKAKOR

Receptet är för ca 50 st

1 st ägg

3 msk kokossocker

1 msk kokosmjölk

1 msk vatten

3 dl mandelmjöl

3 msk kokosmjöl

1 msk pepparkakskrydda

1 tsk bakpulver

1 krm äkta vaniljpulver

1 dl mandel

HUSGERÅD

Måttats

Kniv

Kastrull

Bunke

Elvisp

Kavel

Pepparkaksform

Paleopepparkakor

Paleopepparkakor

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Skålla och finhacka mandeln
- Vispa ägg och kokossocker pösigt
- Tillsätt kokosmjölk och vatten
- Blanda de torra ingredienserna (utom mandeln) och vispa ner i smeten
- Vispa till en deg
- Rör ner den skållade och finhackade mandeln i degen
- Låt degen vila i 30 minuter i kylan
- Kavla ut degen mellan två bakplåtspapper
- Dra bort det övre bakplåtspappret
- Stansa ut dina pepparkakor med önskad pepparkaksform
- Lägg de färdiga pepparkakorna på en plåt med bakplåtspapper
- Grädda i övre delen av ugnen i 12- 15 min, tills de fått fin färg
- Ha lite koll när de är i ugnen för tiden beror på hur tunna de är
- Låt pepparkakorna svalna på ett galler och förvara dem i en plåtburk

Paleopepparkakor 1

Njut av underbara nybakade Paleo pepparkakor.

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.